

”Hur skall jag hinna med allt jag borde göra?”

- En empirisk studie om yrkeshögskolestudenters stress

Hanna Malmström &
Sabina Westermarck

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	3197, 3198
Författare:	Hanna Malmström & Sabina Westermarck
Arbetets namn:	"Hur skall jag hinna med allt jag borde göra" – En empirisk studie om yrkeshögskolestudenter stress.
Handledare (Arcada):	Nanny Alenius-Karlsson
Uppdragsgivare:	CDS, to care to dare to share
<p>Sammandrag:</p> <p>Studenter lever i stressiga förhållanden i dagens samhälle. Studierna kräver en hel del tid och en stor del av studenterna blir tvungna att arbeta vid sidan om studierna. Skribenterna gjorde en empirisk studie, där urvalet var 15 andra årets studenter från Arcadas svenskspråkiga linjerna. Metoder som användes var kvantitativ metod med frågeformulär och innehålls analys med induktivt förhållningssätt till öppna frågorna. Syftet med studien var att utreda om de förekommer stress bland yrkeshögskolestudenter. De fanns tre forskningsfrågor som löd: förekommer de stress bland yrkeshögskolestudenter, finns de skillnader mellan utbildningsprogrammen och vad kunde Arcada göra för att minska på studiestressen. Resultaten visade att de förekommer stress hos yrkeshögskolestudenter. Vanligaste tecken på stress var huvudvärk, trötthet/sömsvårigheter och värk i nacke och axlar. Studier upplevdes mest stressande, i tåten av stressfaktorer fanns också arbete vid sidan om studier och ekonomiska situationen. Mest stressframkallande bland studier var tentor och skriftliga arbeten. De förekom skillnader hos män och kvinnor samt mellan utbildningsprogram. Stresshanterings metoderna varierade mellan könen men de vanligaste metoderna var att motionera och lyssna på musik. Studenterna gav en hel del förbättringsförslag till Arcada, de centrala var bättre planering, kommunikation, hjälp med praktik platser och arbetsmängden i perioderna. Svaren på frågan vad Arcada kunde göra för att minska på studenternas studiestress behandlades enligt Arcadas avdelningar Hälsa och Välfärds, Ekonomi, informationsteknik och media samt Energi och materialteknik.</p>	
Nyckelord:	Stress, studenter, tidsplanering
Sidantal:	81 + bilagor
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	16.6.2011

DEGREE THESIS	
Arcada	
DegreeProgramme:	Nursing
Identificationnumber:	3197,3198
Author:	Hanna Malmström & Sabina Westermarck
Title:	“How can I keep up with everything I should do ”- An empirical study on polytechnic student stress.
Supervisor (Arcada):	Nanny Alenius-Karlsson
Commissioned by:	CDS, to care to dare to share
<p>Abstract:</p> <p>The students are living in stressful conditions in today's society. Studies require a lot of time and a large proportion of students are forced to work alongside their studies. There were approximately 15 second year students from Arcada attending the empirical study from each Swedish education program. Methods used were the quantitative method with questionnaires and content analysis with inductive approach to the open questions. The purpose of this study was to investigate whether there is stress among polytechnic students. The research questions were: is there stress among polytechnic students, are there any differences between the education programs and what Arcada could do to reduce the amount of stress for the students.</p> <p>The results showed that the polytechnic students are stressed. The most common symptoms of stress were headache, fatigue / insomnia and a pain in the neck and shoulders. Studies were experienced most stressful, and one of the top factors of stress was also the work besides the studies and the economic situation. The most stress caused is the tests and the written works. There were differences between men and women and between programs. Stress management methods varied between the sexes, but the most common methods were to exercise and listen to music. The students gave a lot of improvement proposals to Arcada, the key was better planning, communication, help with internship and the amount of work during the periods. The answers to the question what Arcada could do to reduce stress on students' study were treated according to Arcada departments Health and Welfare, Finance, IT and media, and the Energy and Materials.</p>	
Keywords:	Students, Stress, Time management
Numberof pages:	81 + attachments
Language:	Swedish
Date ofacceptance:	16.6.2011

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Definitioner på stress	9
3	Uppkomst av stress.....	10
4	Tidsplanering för att minska på stress.....	11
5	Tidigare litteratur översikt.....	13
5.1	Success With; Students with high grade point averages often carry an unhealthy load of stress. How can schools help?	14
5.2	Mental health nursing students' experience of stress burdened by a heavy load, 15	
5.3	Collage Student's academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction	18
5.4	A Multicenter Study of Burnout, Depression and Quality of Life in Minority and Nonminority US Medical Students.	20
5.5	The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students 21	
5.6	Sammanfattning av artiklarna	23
6	Teoretisk referensram	23
7	Syfte och frågeställningar	26
8	Metod.....	27
8.1	Kvantitativ metod	27
8.2	Innehållsanalys.....	28
8.3	Frågeformulär	28
8.4	Bearbetning av data	29
9	Forskningsetiska reflektioner	31
9.1	Forskningsetiska aspekter i en undersökning	32
9.2	Forskningsetiska reflektioner i anslutning till undersökningen	33
10	Genomförande av undersökningen	34
11	Resultatredovisning.....	37
11.1	Tecken på stress hos studenterna	41
11.2	Vad orsakar stress hos studenterna	45
11.3	Studierelaterade orsaker till stress	48
11.4	Stresshanteringsmetoder	54

12	Vad kunde arcada göra för att minska på studiestressen	60
12.1	Planering	60
12.2	Kommunikation	62
12.3	Hjälp med praktikplatser	63
12.4	Arbetsmängden i perioder.....	64
12.5	Förbättrings förslag	65
13	Analys av resultaten	67
13.1	Resultatredovisning i anslutning till tidigare litteratur.....	67
13.2	Resultatredovisning i anslutning till teoretisk referensram	69
13.3	Resultatredovisning i anslutning till syfte och frågeställningar	71
14	Diskussion.....	73
15	Kritisk granskning.....	75
16	Slutsatser.....	77
	Källor	79

Bilagor	
Bilaga 1 Frågeformulär	
Bilaga 2 Brev om informerat samtycke.....	

Figurer

Figur 1. Antal svar fördelat på utbildningsprogram	37
Figur 2. Timmar på studier.....	38
Figur 3. Timmar på studier enligt utbildningsprogram	39
Figur 4. Timmar på studier fördelat enligt man och kvinna.....	39
Figur 5. Känner stress enligt utbildningsprogram	40
Figur 6. Fördelning över hur män och kvinnor känner stress.....	41
Figur 7. Tecken på stress hos studenterna	42
Figur 8. Fördelning på värki nacken och skuldror hos män och kvinnor	42
Figur 9. Fördelning på huvudvärk hos män och kvinnor	43
Figur 10. Fördelning på trötthet och sömnsvårigheter hos män och kvinnor	43
Figur 11. Fördelning på hur lätt irriterade män och kvinnor är	44
Figur 12. Fördelning på depression hos män och kvinnor	44
Figur 13. Fördelning på orsaker till stress	45
Figur 14. Fördelning på hur ofta studierna orsakar stress för män och kvinnor.....	46
Figur 15. Fördelning på hur flytt till annan ort orsakar stress för män och kvinnor	47
Figur 16. Fördelning på hur olika utbildningsprogram upplever studier stressande	48
Figur 17. Fördelning över studierelaterade orsaker till stress	49
Figur 18. Fördelning mellan utbildningsprogram då de gäller tentor	50
Figur 19. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller skillnader i skriftliga arbetens mängd.....	51
Figur 20. Skillnader mellan könen på skriftliga arbetens mängd	52
Figur 21. Skillnader mellan könen då det gäller tentor.....	53
Figur 22. Skillnader mellan könen då det är frågan om orealistiska förväntningar	53
Figur 23. Fördelning på stresshanteringsmetoder hos studenterna	55
Figur 24. Skillnader mellan könen då det är frågan om att tala med någon.....	55
Figur 25. Skillnader mellan könen då det är frågan om att planera tiden bättre	56
Figur 26. Skillnader mellan könen då det är frågan om att besöka studiehandledaren ..	57
Figur 27. Skillnader mellan könen då det är frågan om att göra en tidtabell	57
Figur 28. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att göra upp en tidstabel	58
Figur 29. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att besöka studiehandledaren	59

Figur 30. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att planera tiden
bättre 60

1 INLEDNING

Stress blir allt vanligare i dagens hetsiga samhälle. Redan Florence Nigthingale talade på sin tid om stress, hon ansåg att stress är ett hot om förändring i miljön samt att stress kan orsaka utmattning då människan upplever sig överbelastad. (Nigthingale Florence.1989:127)

Examensarbetet ingår i projektet CSD, To Care To Dare To Share, som arbetar för att förhindra marginalisering bland yrkeshögskolestuderande. Huvudansvarig för projektet är yrkeshögskolan Diakonia, från Arcada är Annika Stadius och Denice Haldin involverade i projektet. Vårt intresse för projektet vaknade under FUI-dagen då de olika projekten presenterades. Vi blev intresserade av projektet eftersom vi båda upplevt studierelaterad stress och ville undersöka hur vanligt det är hos yrkeshögskolestudenterna samt vilka metoder kunde användas för att minska på stressen.

Skribenterna har gjort en kvantitativ undersökning med hjälp av frågeformulär. Målgruppen var andra årets studenter på Arcada. Materialet har analyserats med innehållsanalys och resultatredovisningsprogrammet SPSS.

Skribenterna har arbetat tillsammans på undersökningen. Vissa delar av undersökningen delades upp så att skribenterna ansvarade ensamma om vissa kapitel. Tillsammans gjordes frågeformulär, följbrevet, abstrakt och slutsatser. Kapitel 1, 7, 11, 13, 13.3, 14, 15, 16 skrevs också tillsammans. Tillsammans fylldes svaren i resultatredovisningsprogrammet SPSS. Hanna skrev kapitel 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11.1, 11.2, 12 och 13.2. Sabina skrev kapitel 5, 8, 11.3, 11.4 och 13.1. Sabina skötte kontakten till linjeansvariga medan Hanna hade hand om kontakten till lektionsansvariga.

2 DEFINITIONER PÅ STRESS

Ordet stress härstammar från latinets stringere och betyder att dra åt (Jones.1999:25). I Bonniers svenska ordbok definieras ordet stress som fysisk eller psykisk påfrestning eller överansträngning. Att vara stressad är däremot att vara jäktad och nervös (Malmström et.al.2007:579).

För många människor har ordet stress en negativ klang medan en del människor trivs med en liten mängd stress. En del människor arbetar bättre under press, med press menas t.ex. deadlines. Hur en människa reagerar på stress beror på olika faktorer. Faktorer kan vara t.ex. hur skickligt människan kan hantera krav, hur hon reagerar känslomässigt på olika händelser eller på hennes tidigare erfarenheter. (Jones.1999:25,55)

Forskarna Lazarus och Launiers definierar stress som händelser där yttre eller inre krav belastar eller överstiger människans resurser. Med det menas att det uppstår en obalans mellan upplevda krav och människans egna resurser. (Solin.1991:12) James Skinner definierar stress som enskilda människans unika reaktion på stimuli. (Währborg.2006:38)

Då människan är lämpligt aktiverad är hon uppmärksam och redo för handling. (Solin.1991:12) Då människan upplever att de krav som ställs på henne är hanterbara och stimulerande ökar de på hennes självförtroende, hennes självkänsla och hon känner sig tillfredställd (Jones.1999:55) .

Människan kan bli stressad av både under- och överstimulering, oftast handlar det dock om överstimulans. Om människan har en känsla av att ha för mycket att göra och inte har kontroll över situationen eller inte vet var hon skall börja verkar det som hon lider av stress. Då människan känner oro men inte kan specificera den kan det också tyda på

att hon lider av stress. (Solin.1991:11) Om kraven blir stora och långvariga och det känns svårt eller nästan omöjligt för människan att hantera dem, leder det till stresssymptom (Jones.1999:55).

3 UPPKOMST AV STRESS

Stress uppkommer då människans krav och resurser är i obalans. För att klara av stress måste kroppen få tid att återhämta sig. Eftersom kroppen går på högvarv under stress så måste människan komma ihåg att vila ut. Under en stressperiod måste människan ha tid för sig själv och sina intressen som motvikt till stressen.(Perski.2010)

Stress uppkommer då människan upplever att hon har för mycket att göra, känner sig överbelastad eller när människan känner att hon inte kan uppfylla alla de krav som ställs på henne. Då inre och yttre krav är i obalans uppkommer stressen. Det är inte enbart kraven som leder till stress utan ifall de är i obalans. För att klara av stress måste människan ha tillräckligt med resurser för att klara av påfrestning samt ha tillräckligt med stimulans i proportion till hennes förmåga och kapacitet.(Perski.2010)

Människan strävar till jämvikt, med hela sin kropp och med sitt beteende strävar hon till stabilitet och jämvikt i livet. Människan påverkas av sin yttre miljö vilket i sin tur påverkar människans inre. När människans inre påverkas leder det till fysiska och psykiska processer som strävar till att återställa den ursprungliga jämvikten. Stress kan också sägas vara vilken som helst stimuli eller påverkan på människan som leder till en funktions förändring i kroppen. (Währborg.2006:33,38)

Det finns ingen bestämd faktor som kan sägas orsaka stress. Människan påverkas av sin tolkning, varseblivning och motivation vilket utgör den slutliga reaktionen på stress. (Währborg.2006:39) Det finns många stressfaktorer i människans liv, så gott som all

aktivitet som ställer krav på anpassning hos människan kan sägas vara en stressfaktor. Stressfaktorer kan också vara bra för människan eftersom de kan stimulera henne och motivera henne till att prestera bättre. De flesta stressframkallande situationer uppkommer då människans självkänsla och status ifrågasätts, eftersom tvivel är ett hot för stabiliteten hos människan. Det är ingen fara för människan om hon utsätts för en ökad grad av stress under en kortare tid, det är då kraven och påfrestningen på människan blir för stor och långvarig som människan börjar lida av stressen. Då kraven en längre tid har varit höga räcker det inte med hur bra människan kan hantera situationen, hon kommer att gå i bitar då pressen blir för stor. (Jones.1999:77–78) I dagens samhälle utgör brist på tid för vila och återhämtning större risk för stress än den fysiska och psykiska belastningen (Lundberg&Wentz.2008:10).

En stressad människa kan få många tecken på stress, dessa kan vara psykiska eller fysiska. Människan kan ha svårt att somna in och kan ofta vakna på nätterna. Människan kan ha sovit hela natten men känner sig dock trött och outvilad på morgonen. Magproblem är också vanliga hos stressade människor, problem kan vara allt från diarré till förstoppning samt magont och luftbesvär. Det kan också ske förändringar i den stressade människans personlighet. Människan kan bli lätt irriterad, överreagera på små händelser, ha svårt att koncentrera sig samt glömma saker och ting. Människan kan också känna sig nedstämd och bli likgiltig, saker som tidigare intresserat henne blir allt obetydligare. Övriga tecken som tyder på stress kan vara huvudvärk, värk i axlar och nacke eller till och med hjärtklappningar och svindel. (Hjort.2010)

4 TIDSPLANERING FÖR ATT MINSKA PÅ STRESS

Då tiden planeras blir studerandet aktivare och det blir mera tid över till fritidsintressen. Tiden kan planeras genom att som exempel använda kalender eller göra uppgiftslistor. Det är viktigt att planera in tid för t.ex. självstudier och rutiner så som att gå till skolans

läsesal för att läsa eller göra uppgifter. (Hagström.2009) Det är också viktigt att planera i kalendern tid för tentläsning och att hålla fast i planerna. Att börja i tid med en uppgift eller tentläsning är också viktigt för att undvika stressen som uppkommer av tidspressen om uppgiften eller läsningen lämnas till sista minuten. Likaså är det viktigt att komma ihåg att planera tillräckligt med tid för uppgifter eller tentläsning. (Rytikangas.2009:64–69)

Ogjorda uppgifter och tenter som studenten borde läsa på orsakar också stress. Tankar om den ogjorda eller halvfärdiga uppgiften och tenter som borde läsas på, finns i bakhuvudet hos studenterna ända tills uppgiften blir gjord. Ofta lämnar studenterna uppgifter och tentläsning till sista minuten, då ökar stressen med tanke på tidspressen. En del människor arbetar bättre ju närmare deadlinen kommer.(Rytikangas.2009:64–69)

Ett av de enklaste sätten att planera sin tid är att göra uppgiftslistor, listor var alla uppgifter räknas upp. Med uppgiftslistornas hjälp är det lättare att prioritera uppgifterna, de som har snabbare deadline görs först och andra lämnas till en senare tidpunkt. När någon uppgift från listan är gjord är det viktigt att stryka den och därefter belöna sig själv. Att göra en lista där det först nämns uppgiften som skall göras, sedan målet samt egna förväntningar av uppgiften och därefter sätta igång med uppgiften vore ett bra sätt för att få uppgiften gjord målmedvetet. På så sätt kommer också förväntningarna in i planeringen (Rytikangas.2009:66). För att underlätta studerandet är det viktigt med fasta rutiner, som gör det lättare att planera studerandet. Ett annat bra verktyg för planering av studier är att pricka in i kalendern viktiga datum såsom deadlines och tenter. Det är också viktigt att planera i kalendern tid för självstudier och hålla fast i de planerade tiderna. En bra tidsplanering belastar inte minnet lika mycket som att låta bli att planera. Om det är inprickat i kalendern vad som skall göras under dagen, behöver människan inte fundera på vad som borde göras utan det räcker med att kolla i kalendern. Med tidsplanering blir studerandet mer löpande och det blir mer tid över till fritid. Studenten planerar t.ex. att gå till skolans läsesal för att läsa i tre timmar. Hon läser i tre timmar och går därefter hem istället för att bli hemma och läsa. Det finns mer tidstjuvar hemma än i skolans läsesal och läsandet hemma blir mindre effektivt. Tidstjuvar kan t.ex. vara att

surfa på internet eller städa. Att tiden planeras betyder inte att hela dygnet går åt till studier utan studerandet blir mer effektivt och därmed finns mer tid för fritid. Det är även viktigt att planera in pauser i studerandet, då blir studerandet mer effektivt eftersom koncentrationen hålls bättre.(Hedenberg.2007)

5 TIDIGARE LITTERATUR ÖVERSIKT

Sökande efter tidigare litteratur gjordes i november 2010. Det finns ganska mycket forskning gjord om just stress och studenter, men inte så mycket som är relaterat till tidsanvändningen. Visst finns det, men de flesta är från 1980-talet och helt för gamla för att användas. Forskningarna skribenterna hittat tar mest upp stressen, vad som bidrar till stress och på vilket sätt stressen inverkar på studerandet. En del baserar sig även på depression bland studenterna. Sökningar gjordes i de utländska databaser CINAHL, Academic-SearchElite, Google Scholar och Ovid. Artiklarna som används i arbetet hittades i de ovanstående databaserna förutom Ovid och Google Scholar. Sökningarna avgränsades så att artiklarna skulle vara publicerade från 2000-2010. I vissa sökningar inkluderades kravet på full text. För att hitta artiklarna användes ämnesord, för att lättare hitta sådana artiklar skribenterna var intresserade av. Ämnesorden var: Students, Stress, Time management, Stress management, stress (psychological). Sökningen gjordes av dessa ämnesord i olika varianter exempel; Students & Stress management. Lite beroende på vilka ämnesord som användes så gav det olika träffar allt från 2-131, varav skribenterna valt ut några artiklar som tidigare litteratur.

5.1 Success With; Students with high grade point averages often carry an unhealthy load of stress. How can schools help?

Conner et al. har i sin forskning undersökt vad studenterna själv säger om den skolrelaterade stressen och hur man kan minska den. Med sin undersökning ville de hitta sätt för skolor att vända denna trend, dvs. minska på den skolrelaterade stressen, genom att utveckla hälsosammare skolmiljö som främjar studenternas engagemang och välbefinnande. De samlade in data i två år från 2006-2008 från California Bay området. Dessa studenter anses vara förebilder, eftersom de flesta har ett högt medeltal, jobbar hårt i skolan, bryr sig om sina studier och fritidsintressen. Det är studenter likt ovannämnda som forskarna i artikeln vill ha till sina skolor för att få så gott resultat som möjligt inom studierna. Men enligt Conner et al. forskning framträder dock en helt annan historia. Enligt forskarnas data är de flesta stressade, överarbetade och lider av sömnbrist. Resultatet visade också att all denna stress har en negativ inverkan på inlärningsförmågan. (Conner et al. 2009: 54)

Det framkommer att stress till en viss nivå är hälsosamt medan kronisk stress inte är det. I Conner et al. forskning har mer än 70% av studenterna ofta stress och 56 % är ofta eller alltid oroliga över tentor och vitsord. I Conner et al. forsknings resultat kommer det fram att läxorna är en stor orsak till stressen. Studenterna har så mycket skolarbeten de måste göra på fritiden att de ibland inte alls har någon tid för vila och sömn. En student i forskningen berättade att hon/han är stressad för att de har så många onödiga tidsödande uppgifter, som de egentligen inte lär sig något av. En annan berättade att om lärarna inte gav så mycket uppgifter, kunde de koncentrera sig mera på viktiga uppgifter. I undersökningen kommer det även fram att 95 procent åtminstone en gång fuskat i någon tent, då de inte haft tid att läsa till den. (Conner et al. 2009: 54-55)

Stressen hos dessa studenter inverkade inte bara på studierna utan även på hälsan. Eftersom de lägger sin fritid på skoluppgifter och fritidsintressen, leder detta till att nattsömnen blir mindre. I undersökningen kom det fram att en tredje del sover sex timmar eller mindre per natt. I medeltal sover de 6.8 timmar. (Conner et al. 2009:56)

Skolorna som deltog i forskningen deltog även i ett forskningsbaserat interventionsprogram som kallades för ” Challenge Success” Detta är ett program som skulle minska på stressen och främja studenternas hälsa, välbefinnande och engagemang. Programmet ledde till förändringar som gjorde att personalen var mer synlig för studenterna. Skolorna ändrade även schemat och ändrade en del tentor till projekt, så att tentläsningen inte skulle förorsaka stress. (Conner et al. 2009:56–57)

5.2 Mental health nursing students' experience of stress burdened by a heavy load,

Freeburn & Sinclairs undersökning är i sig lite annorlunda än Conner et al. undersökning, eftersom de i sin forskning undersökt personlig stress bland sjukskötare som studerar psykiskhälsa. Under insamlingen av data till forskningen, användes intervju som metod (Freeburn& Sinclair. 2009:335)

Artikeln handlar om en forskning gjord på psyksjukskötarstuderande om hur de upplever personlig stress. Syftet med forskningen var att få en tydligare bild av erfarenheterna av personlig stress och hur det inverkat på studenterna. Kunskapen man fått av resultatet kan användas av föreläsare, personliga handledare, sjuksköterskelärare samt i läroplaner. (Freeburn& Sinclair. 2009:336)

Resultatet visade att dödsfall, svåra sjukdomar, olyckor, ångest relaterade sjukdomar, oplanerade graviditeter och alkoholism kan orsaka personlig stress. Alla som deltog tyckte att de ville få stöd i dessa situationer. En berättade även att hennes bekanta ansåg att hon inte behövde någon hjälp eftersom hon var studerande i psykiatri, det var hon som skulle lyssna på dem istället för att de skulle lyssna på henne. Det kom även fram att den personliga stressen påverkade studenterna på olika sätt. De hade olika känslor, en var gråtfärdig, förvirrad, frustrerad och arg medan en annan kände skräck, vrede, hopplöshet och skuld. Alla insåg att de måste gå vidare med det de varit med om för att komma över stressen. Det första de kan göra för att ändra på stressen är att inse vad som hänt och därefter acceptera det. I början tyckte studenterna att de inte kunde göra något åt stressen eftersom de inte hade någon kontroll över den situation de var i. Men med tiden upptäckte studenterna att detta sätt inverkade positivt på dem och en av dem sade att de kunde gått värre. Genom att fokusera på det positiva kan en negativ känsla övervinnas. (Freeburn& Sinclair. 2009:338–339)

I denna undersökning blev studenterna tvungna att ändra på sina liv pga. det som hänt. Några av dem måste skjuta upp sina studiemål till följd av den stressiga händelsen.

Tre av de som deltog hade funderat på att avsluta sina studier. Alla som deltog var av samma åsikt då de tittade tillbaka på vad som hänt. Om händelsen som orsakade stressen hade infallit tidigare hade de aldrig kommit så långt som de nu var. De var även väldigt överraskade över hur långt de kommit med tanke på händelsen och stressen. (Freeburn et al. 2009:339)

Många av deltagarna var osäkra, hade skuldkänslor, dåligt självförtroende och tvivel. Pga. detta var framstegen så gott som omöjliga. Detta ledde igen till andra problem såsom svårigheter att fatta beslut, föga kontroll över vad som hände samt en känsla av hjälplöshet och maktlöshet. För att deltagarna skulle komma över den stress orsakande

händelsen behövdes mycket tid för att gå igenom vad som hänt. En av de som deltog svarade: ”jag har kommit igenom värre saker”. (Freeburn& Sinclair. 2009:340)

Enligt Freeburn och Sinclair försökte de få fram en tydligare och mer beskrivande förståelse för stressen just bland psyksjuksköterskestudenter. I forskningen framkommer en mycket personlig värld där deltagarna själva berättar om sina erfarenheter av personliga stress. För deltagarna hade den personliga stressen inverkan på studie prestationerna och den personliga utvecklingen. (Freeburn& Sinclair. 2009:340)

Forskningen visade att det finns ett stort behov av kommunikation lärare och studenter emellan, t.ex. personlig handledning. Det kom även fram att många studenter är rädda för att avslöja att de lider av stress eftersom de är rädda för att bli stämplad med ett psykiskt hälsoproblem. Likheter kan ses mellan denna undersöknings effekter av erfarenheter av stress och de erfarenheter som förknippas med utbrändhet. Som det tidigare kom fram är studenter rädda för att söka hjälp vilket i sin tur leder till att de inte får hjälp med sina problem. (Freeburn& Sinclair. 2009:340)

Det framkom i forskningen att det finns ett växande behov att stödsystem för sjuksköterskestuderande. De som deltog i forskningen ansåg att det var ett område som inte syns tillräckligt i läroplanen. Forsknings resultatet har ett viktigt värde i sig men var inte generaliserbart. Forskningen visade också att stressen kan få en negativ inverkan på hälsan, människans välbefinnande samt på personlig- och professionell utveckling. Sjuksköterskeutbildnings programmet hade även en potential att begränsa och minska stressen genom att erbjuda stöd t.ex. genom personlig handledning. (Freeburn& Sinclair. 2009:341)

5.3 Collage Student's academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction

Den tredje artikeln skribenterna valt forskar studiestress relaterad till ångest, tidsanvändning och fritiden bland studenter. Det är oroväckande hur studenternas stress ökat. Stressen kan delas upp i olika kategorier beroende på hur den påverkar studenter, det kan vara frågan om ekonomisk-, akademisk-, tids- eller hälsorelaterad stress. Mest stress finns det bland de studenter som avlägger examen och bland de som håller på med många arbeten med kort tidbegränsning. (Misra&McKean. 2000:41)

I början av forskningen kommer det fram att tidsanvändningen har större inverkan på stressen än fritidsaktiviteter. Det kom även fram att det finns stor skillnad mellan könen då det är frågan om stresshanteringsmetod, kvinnor planerar bättre sin tid medan männen får mer ut av fritidsaktiviteterna. Det framkommer också att kvinnor lider mer av stress och ångest än män. (Misra&McKean. 2000: 41)

Då stressen upplevs negativ eller blir alltför stor upplever studenterna fysisk och psykisk funktionsnedsättning. För att kunna minska på stressen behövs olika metoder, såsom effektiv tidsplanering, socialt stöd och engagemang i fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter ses som positivt, eftersom de uppfyller personliga behov. Effektiv tidsplanering kan öka studieresultatet, den ger bättre tid för skoluppgifter. Stressen kan undvikas eller minskas om i tid börjar läsa på tenterna eller göra på uppgifterna. Det är vanligt hos studenter att saker och ting görs i sista minuten. (Misra& Sinclair. 2000:41)

Med denna forskning ville forskarna även undersöka om det fanns skillnader i ålder och kön. Urvalet bestod av 249 studerande och valdes slumpmässigt. Forskarna samlade in

data genom frågeformulär, vilket skickades ut åt 593 studenter av dessa skickades 249 tillbaka ifyllda. (Misra&McKean. 2000:42)

Resultatet visade att det finns tydlig skillnad i könen och klasserna. Det framkom också att emotionella och kognitiva reaktioner på stress förekom oftare än beteendemässiga och fysiologiska reaktioner. Som tidigare kommit fram upplever kvinnliga studerande mer stress än manliga. Huvudvärk, stammande och ökad svettning är oftast förekommande symtom bland studenter som lider av stress. Kvinnorna har bättre kontroll över sina studier genom att de har bättre tidsplanering och tydligare mål för sina studier. Genom att ha väl organiserade arbetsuppgifter kan stressen minskas. (Misra&McKean. 2000:44)

Forskningen visade att studenter minskade på studiestressen om de gjorde förändringar i sina liv så att de hade mer tid för studier. Förändringen gjorde att studenterna hade mer kontroll över studierna. För de kvinnliga studenterna hjälpte detta sätt, men inte för de manliga. Det förekom allmänt mindre studiestress bland de studenter som ansåg att de hade bra kontroll över tiden och använde fritiden för att öka sina kunskaper. De hade även ett organiserat sätt att göra uppgifter. Studiestressen var även åldersrelaterad, äldre studenter kunde bättre planera tiden och led på så sätt inte lika ofta av stress. Kvinnor hade mer ångest än män, vilket kan förklara orsaken till att kvinnor lider av mera studiestress. (Misra&McKean. 2000:47)

I den skola där forskningen utfördes fanns en kurs som hette akademisk planering och utveckling. Meningen med kursen var att betona hur viktigt det är att vara närvarande i skolan, relationen studenter och lärare emellan, schemabeläggning av viktiga händelser och förmågan att använda tiden. Studentföreningar fanns även som hjälp för att minska på stressen, vilket de också gjorde. Detta har lite minskat på stressen (Misra&McKean. 2000:49)

5.4 A Multicenter Study of Burnout, Depression and Quality of Life in Minority and Nonminority US Medical Students.

Forskningen handlar om hur utbrändhet, depression och livskvaliteten ser ut bland studenter. Forskningen är gjord för att få reda på hur välbefinnande är bland läkarstudenter. Forskarna ville ta reda på om det fanns någon skillnad mellan amerikaner och "utlänningar" såsom afrikaner, asiater m.fl. (Dyrbye et al. 2006:1435)

I undersökningen deltog studenter från en skola i Minnesota. Av 1098 studenter svarade 545. Data samlades in med hjälp av ett frågeformulär, som innehöll 118 frågor om de senaste personliga livshändelserna, utbrändhet, symtom på stress och livskvalitet. De som inte svarade var främst män och första årets studenter. (Dyrbye et al. 2006:1436)

Resultatet visade att det knappt fanns någon skillnad mellan amerikaner och utlänningar. Utbrändheten var så gott som lika i båda grupperna. Svaren delade sig även ganska jämnt, det var nämligen ungefär lika många som led av lindrig som svår depression och utbrändhet. Då det var frågan om livshändelser under de senaste 12 månaderna, kom saker som äktenskap, att få barn, sjukdomar bland anhöriga och dödsfall upp. Händelserna var ganska lika i båda grupperna, fast "utlänningarna" led mera av egen sjukdom medan amerikanerna hade upplevt mer dödsfall. Svårigheter att få barnvård var också en faktor som bidrog till stress bland studenter. Amerikanerna reserverade mer tid för fritidsintressen medan "utlänningarna" satte mer tid på studierna. (Dyrbye et al. 2006:1437)

Då en människa lider av utbrändhet ger det oftast negativa följder. Följderna kan vara relationsproblem, skolfrånvaro, minskad effektivitet på arbete, missnöje med karriärva-

let, missburk och i värsta fall självmord. Det var mer sannolikt att kvinnliga studenter blev deprimerade, eftersom det är de som får barn. (Dyrbye et al. 2006:143)

Eftersom svarsprocenten endast var 50 % undrade forskarna om utbrända och allmänt upprörda personer inte ville delta. Forskarna tyckte att deras undersökning hade flere viktiga fördelar, eftersom de jämfört två olika grupper för att se om det finns någon skillnad i utbrändhet och livskvalitet. Genom att identifiera problemen kan man eventuellt lösa dem och på så sätt få ett bättre välbefinnande. (Dyrbye et al. 2006:1439-1441)

5.5 The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students

Forskarna Andrews och Wilding ville forska ifall om stressen ökade efter att studierna inletts. Forskarna ville få svar på om det fanns skillnader i stress hos studenterna som nyligen börjat studera jämfört med studenter som var halvvägs i sina studier. Frågeformulär användes som metod att samla in data. Denna forskning tar mest upp hur ekonomiska problem kan bidra till stress. (Andrews&Wilding. 2004:509)

Personalen i skolan blev orolig över ökningen av de studenter som vände sig till studenthälsovården för att söka hjälp med allvarliga problem. Ändringar i studenternas bidrag, ekonomiska problem, indragning av studiestöd, införandet av studieavgift och det ökande antalet studenter som deltar i högre utbildning har sagts vara förklaringen till denna enorma ökning i stress. Syftet med forskningen var att utreda relationen mellan ekonomiska svårigheter och livets andra svårigheter såsom ångest, depression och prestation. I forskningen kollade de upp tidigare gjorda forskningar på andra universitet för

att kolla upp hur situationen varit där. I dessa tidigare gjorda forskningar kom även ekonomiska problem starkt fram som en orsak till stress. (Andrews&Wilding. 2004:509,511)

Alla studenter var informerade om forskningen och forskarna ansökte om etiskt tillstånd från universitetet. Alla studenter som hade fått en plats bekräftad för heltids studier fick hemskickat ett frågeformulär. 76 % svarade på formuläret. Då dessa studenter hade börjat sitt andra år kom den andra forskningen. Då hade många av de studenterna hoppat av sina studier eller åkt utomlands. Ungefär 351 studerande svarade båda gångerna, av dessa var större delen kvinnor. (Andrews & Wilding.2004:513)

Resultatet visade att det fanns ångest och depression före studenterna inledde studierna, men då var det mest frågan om "lindrig" depression eller ångest. Under studietiden var det mera frågan om svår depression eller ångest. Över hälften upplevde åtminstone ett symptom av stress på en livshändelse eller svårighet. Livshändelserna kunde vara allt från ekonomiska problem, allvarlig sjukdom, skada hos sig själv eller någon nära samt relationsproblem. I forskningen visade det sig att egen sjukdom eller ekonomiska problem var största orsaken till depressionen. Relationsproblem, sjukdomar och dödsfall bland anhöriga och ekonomiska problem var orsakerna till ångest. Forskningen visade att studenterna får även sämre resultat i tentamen då de lider av depression. (Andrews&Wilding. 2004:516)

Ekonomiska och andra problem kan öka nivån på depression. Ångest och ekonomiska problemen kan ha inverkan på studie resultatet. Enligt Andrews och Wilding har forskning gett en första förståelse på hur dessa frågor påverkar studentens psykiska hälsa, men att deras resultat behöver kompletteras med en mer fördjupande undersökning. (Andrews & Wilding.2004:518-519)

5.6 Sammanfattning av artiklarna

Stressen bland studenterna kommer upp i alla artiklarna. Två av artiklarna koncentrerar sig på tidsanvändningen som faktor som påverkar stressen. I artiklarna kommer det upp att effektiv tidsplanering minskar på stressen. Andra faktorer som påverkade studenterna var ekonomiska problem och livskvaliteten. Olika livshändelser såsom dödsfall, oväntad graviditet, sjukdomsfall etc. var saker som kom upp. Depressionen och ångesten är en ökande faktor som oroar skolorna, eftersom den tycks öka bland studenterna. Stressen bland studenterna har en negativ inverkan så att studierna lider av den, det blir ofta bortfall från timmarna och tent resultaten blir sämre. Skolorna försöker nu komma på olika sätt att hindra denna trend.

Skolorna hade olika sätt att försöka minska stressen, i en av skolorna hade de gjort upp en kurs som gick under namnet akademisk planering och utveckling. Meningen med kursen var att betona hur viktigt det är att vara närvarande på lektionerna, relationen studenter och lärare emellan, schemabeläggning av viktiga händelser och förmågan att använda tiden. Personlig handledning var en metod som alla skolorna använde för att minska på stressen.

6 TEORETISK REFERENS RAM

Som teoretisk referensram kommer att användas Betty Neumans systemteori och Reija Parviainens examensarbete om sjukskötarstuderandes upplevelser av stress. Neuman använder sig av H. Selyens definition på stress vilken är följande: stress är kroppens ospecifika reaktion på de krav som ställs på människor. Parviainen skriver om att en

liten mängd med stress är bra för människan eftersom de gör arbetet mer intressant och inspirerande samt undviker att arbete blir långtråkigt. (Beckman et al. 1994:262, Parviainen.2010:2)

Människan har många behov och strävan efter att tillfredsställa behoven kan leda till att människans inre balans rubbas. Enligt Neuman är anpassning en process, som hjälper människan att tillfredsställa sina behov. Stress ökar på krav för anpassning. (Beckman et al. 1994:262)

Oftast används ordet stress i negativ mening. Den goda stressen blir negativ då människan upplever situationen ansträngande eller känner sig överbelastad av kraven. Människorna upplever tidsbrist när situationen börjar kännas ansträngande och arbetsbördan är större än vad tiden räcker till med. När arbetsbördan börjar vara för stor, bär människan med sig tankarna om ogjorda arbeten även på fritiden och kroppen får aldrig lugn och ro från stressen.(Parviainen.2010:2)

Orsaker till stress kan vara spänningshöjande retningar som kan orsaka obalans i systemet. Retningarna kan vara situationsbundna- eller utvecklingsrelaterade kriser (Beckman et al. 1994. s.262). Hur en människa upplever stress är beroende av hur stressfaktorerna påverkar människan samt hur väl människan anpassar sig till situationen. (Parviainen.2010:2)

Neuman använder sig i sin teori av G. Caplans begrepp om preventionens modell, som innehåller prevention på tre stadier. Första stadiet är primärprevention som används när en stressfaktor misstänks eller känns igen. Reaktionen på stress har inte ännu utlösts men den känns redan igen. Andra stadiet är sekundärprevention som innefattar vården av stressreaktionerna, vården påbörjas då när en reaktion har börjat. Människans inre och yttre resurser används för att balansera systemet för att kunna förstärka de inre motståndslinjerna. Det tredje stadiet är tertiärprevention, som är fasen då återanpassningen har påbörjat. Ett av delmålen i tertiärprevention är att förstärka motståndskraften mot stressfaktorer genom att omskola stressfaktorerna. Omskolningens mål är att stressreak-

tionerna inte skall förnya sig. Återhämtningen efter stress handlar om att anpassa sig till omgivningens inre och yttre stressfaktorer. (Beckman et al. 1994:263,266)

Primärprevention strävar till att minska på retning som leder till stress samt att stärka den flexibla motståndslinjen. Retningarna som leder till stress är olika i olika situationen. Människan påverkas av tre olika sorters retning, de inre, de yttre och de mellanmänskliga orsakerna. På samma gång kan det förekomma flera olika sorters retning som kan orsaka stress. Samma retning kan orsaka olika reaktioner i olika situationer hos människan. (Beckman et al. 1994:265)

Orsaker till stress är omgivningens krav som rubbar balansen hos människan. Neuman delar in orsakerna i tre kategorier, först människans inre krafter som verkar inne i människan som andra är medmänskliga krafter som verkar mellan en eller flera människor t.ex. rollförväntningar. Till den tredje kategorin hör människans yttre resurser som verkar utanför människan t.ex. ekonomiska situationen. (Beckman et al. 1994:265)

Stressutlösande faktorer är olika retningar, som kan tränga sig in i människans flexibla och normala försvarslinje. Normala försvarslinjen strävar till att bibehålla balansen inom människan. Den flexibla försvarslinjen kan förändras snabbt. Flexibla försvarslinjen ses vara en skyddande mekanism vars uppgift är att förhindra att stressfaktorer kan bryta sig igenom den normala försvarslinjen. Orsaken till stress är växelverkans resultat, som kan vara gynnsam eller skadlig. Hur starka reaktionerna på stressfaktorerna är beror på människans balans som i sin tur påverkas av hur stressfaktor kan tränga sig innanför den normala försvarslinjen. (Beckman et al. 1994:265)

Parviainen skriver i sitt examensarbete att redan när studietiden börjar har unga många stressfaktorer. Den största stressfaktorn för unga är strävan att bli självständig och vuxen samt att göra stora beslut om sin framtid t.ex. studieplats mm. Studierna i sig är en stressfaktor för unga och när man lägger till pressen på att lyckas, studiernas arbetsmängd, de orealistiska kraven som ställs, tenter och tiden som läggs ner på studierna så

är det rätt stora krav som ställs på studenterna. Inte nog med att studierna ställer stora krav på studenten, så oror dessa sig även för sin ekonomi. Många arbetar vid sida om sina studier vilket också tär på studerandes resurser och krafter. På grund av arbetet har studenten tid för sina självstudier först sent på kvällen och natten vilket rubbar dygnsrytmen och medför sömnsvårigheter vilket gör att krafterna väldigt tar fort slut. Studenterna upplever också att stressen ökar ju längre fram i studierna de kommer. (Parviainen.2010:4-5)

7 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Studenter i dagens samhälle lever i hetsiga förhållanden. De flesta studerar på heltid, har fritidsintressen och blir tvungna att arbeta för att få ihop sin ekonomi. Förutom närvaro vid studier borde studenterna även på fritiden studera på egen hand för att hänga med i den takt som finns på en yrkeshögskola. Det blir en hel del pusslande med tiden för att få skolan, jobb och fritidsintressen att gå ihop. Det ställs en mängd krav på studenter, att försöka stå ut med alla dessa krav kan leda till stress och känsla av otillräcklighet. Undersökningens syfte är att ta reda på om det förekommer stress hos yrkeshögskolestudenter. Undersökningen vill också klargöra tidsplaneringens betydelse för att minska på stress.

Undersökningens centrala frågeställningar är följande:

- Förekommer det stress hos yrkeshögskolestudenter under läseår två?
- Finns det skillnader i utbildningsprogrammen på Arcada gällande stress?
- Vad kunde yrkeshögskolan göra för att minska på eventuell stress hos studenterna?

8 METOD

Undersökningen kommer att utföras vid Arcada, inom de olika utbildningsområdena, dvs. Hälsa och välfärd, Energi och materialteknik samt Ekonomi, informationsteknik och media. Eftersom undersökningen kommer att vara kvantitativ, så valdes frågeformulär som metod. Skribenterna har gjort ett frågeformulär (se bilaga 1) vilket innehåller frågor om kön, avdelning, stresshantering och tidsanvändning i samband med yrkeshögskolestudenter. Skribenterna kommer att kontakta lärare inom de olika avdelningarna och på så sätt fråga om frågeformuläret får delas ut under deras lektion. Skribenterna kommer slumpmässigt att välja ut 15 studenter från varje svenskspråkig linje på Arcada, som får svara på frågeformuläret. Ifall det finns mindre eller exakt 15 studenter kommer alla att få fylla i ett frågeformulär.

8.1 Kvantitativ metod

Då forskaren väljer ut populationen för undersökningen kvantitativt är det viktigt att minnas att undersökningspersonerna skall vara representativ, svaren skall kunna generaliseras. Alla i populationen skall ha samma möjlighet att delta i undersökningen. Då man undersöker kvantitativt skall man försöka nå lika många personer från olika grupper, t.ex. lika många män som kvinnor. Vid en kvantitativ studie är det bättre ju fler som svarar på undersökningen, då får man ett bredare perspektiv och mera mångsidig population. Man bör minnas att man måste begränsa sin undersökning till en viss målgrupp, dock så att svaren ändå kan generaliseras. (Jacobsen.2010s.46-48,52-55,212-215)

8.2 Innehållsanalys

Innehållsanalys är ett sätt som används för att vetenskapligt analysera något material som är skrivet, uttalat eller dokumenterat. Inom vårdforskningar används denna metod mycket och är ganska lik idéalanalysen. Själva analysen kan utföras på olika sätt. (Eriksson, 1992: 280-281)

Typiskt för en innehållsanalys är att man delar in materialet som skribenterna vill analysera i kategorier. Det är inte alltid så lätt att dela in materialet, därför ses det som den svåraste delen av innehållsanalysen. Efter att materialet är kodat skall det kategoriseras, så att kategorierna uppfyller kraven som krävs vid kodningen. Krav som förekommer är att det i förhållande till forskningen skall vara detaljerat samt att det skall vara viktigt. (Carlsson, 1997: 85, 88)

Skribenterna har valt att analysera enligt manifest innehåll, det vill säga genom att skribenterna valt ut sådant som klart och tydligt framkommer ur texten samt att även tolka textens dolda meddelanden. (Carlsson, 1997: 88)

8.3 Frågeformulär

Frågeformulär är en teknik som kan användas då information till en undersökning skall samlas in. Då samlas informationen in genom olika frågor och ibland har dessa även färdiga svaralternativ. Vanligen skickas frågeformulären per post men det finns även andra sätt att dela ut dem. Andra sätt är bl.a. att dela ut formulären i en skolmatsal eller att sätta ut enkäten på internet. Ett frågeformulär kan se ut på olika sätt; det kan bestå av öppna frågor eller frågor med färdiga svarsalternativ. Med öppna frågor menas sådana frågor som skall besvaras med egna ord. I frågor med färdiga svarsalternativ skall bara det alternativ som passar bäst till frågan väljas.(Patel & Davidson.2003:60-61)

Om frågeformuläret skickas med posten måste ett foljebrev skrivas, där syftet med undersökningen förklaras. Brevet skall även vara utformat så att det lockar många deltagare. Skribenterna kommer inte att skicka sina frågeformulär utan de kommer att delas ut i klasserna. (Ejlertsson. 2005:39)

Då ett frågeformulär görs finns det mycket som bör tänka på och en del regler som bör följas. Det är viktigt att minnas att använda sig av ett enkelt språk dvs. språket skall anpassas till målgruppen så att de som svarar förstår frågorna. Forskarna bör även använda ett frågeformulär som har entydiga frågor så att en fråga inte kan tolkas på olika sätt. (Ejlertsson. 2005:51-54)

8.4 Bearbetning av data

Som data-analys kommer skribenterna att börja med att läsa igenom det insamlade materialet/resultatet. Därefter kommer det att kodas och sedan skrivas in i datorprogram-

met SPSS, som är ett dator program för statistisk analys. För analys av öppnafrågor används innehållsanalys.

Med att koda data, avses att det insamlade data läses igenom. Därefter kodas svaren enligt svarsalternativen som t.ex. kan vara att, ett står för ja och två står för nej. Sedan kodar svaren så att kodningen underlättar skribenterna då de skall lägga in materialet på SPSS.

Svar till de öppna frågorna kommer att behandlas annorlunda än de med färdiga svarsalternativ. Svaren till öppna frågorna kommer att läsas igenom och sedan kommer de att kategoriseras. Det negativa med öppna svar är att många deltagare inte svarar på dem vilket kan leda till att svaren inte kan behandlas på samma sätt som övriga frågor. Det positiva igen är att genom dessa frågor kan forskarna få tilläggs information om sådant som inte framkommer i frågor med färdiga svarsalternativ eftersom. Man får med dessa frågor mera fram de undersöktas egna tankar och åsikter. (Ejlertsson.2005:111)

Frågor med färdiga svarsalternativ kommer att kodas för att sedan sättas in på datorprogrammet SPSS. Med kodning menas att ett numeriskt värde ges åt varje svarsalternativ för att kunna bearbeta frågan statistiskt. Vilket nummer som ges åt vilket svarsalternativ beror på hur frågan är ställd. I en del fall brukar det högsta numret sättas till det högsta svarsalternativet. Om en fråga lyder: Hur bra är din föreläsare i psykologi och svarsalternativen är: Mycket bra/ Generellt sett bra/ Varierande/Generellt sett dåligt/Mycket dåligt, då skulle ”mycket bra” värderas med en femma och ”mycket dåligt” med en etta. Det finns även frågor som inte kan kategoriseras på detta sätt, ett exempel på detta kan vara man/kvinna. Dessa två kan du inte rangordna, därför kan forskaren inte lägga dessa i stigande eller sjunkande ordning. I detta fall finns det inte någon regel hur de skall ordnas utan forskarna får själv välja vilken som bli etta respektive tvåa. (Jacobsen. 2010: 234-235)

Då frågeformulärsvaren är insamlade och svaren inlagda på dator kan olika tabeller, diagram och statistiska analyser på den insamlade informationen fås fram med hjälp av datorprogram, i detta fall SPSS. Problemet med statistiska datorprogram är att det krävs noggrannhet då materialet/resultatet läggs in eftersom programmet inte märker fel. Har svaren lagts in fel kommer utskriften att innehålla fel och på så sätt får forskaren ett resultat på sin forskning som inte stämmer överrens med egentliga svaren. Då program för statistisk analys används räcker det inte med att materialet är rätt inlagt utan forskarna måste även kunna tolka informationen rätt. (Eljertsson.2005:112)

SPSS är ett statistiskt datorprogram där statistiska analyser kan göras. Programmet liknar till utseendet Excel. Då statistiska analyser görs fås inga resultat förrän all data är inlagt och värdena är kontrollerade. De olika beräkningarna görs genom att man väljer ut vad det är man vill få reda på t.ex. kön och utbildningsprogram, då får man fram hur många som är män och kvinnor på de olika linjerna.(Wahlgren.2008:9)

Öppna frågorna kommer att bearbetas enligt innehållsanalys med manifest förhållning. Svaren kommer att läsas igenom samt kategoriseras till de som svarat och de som låtit bli att svara. Efter det kommer svaren att läsas igenom på nytt och kategoriseras klassvis och därefter avdelningsvis. Efter det kommer svaren att åter läsas igenom och grupperas enligt huvudgrupper som stiger fram från svaren. Därefter kommer svaren att bearbetas enligt utbildningsprogram och huvudgrupp. Resultaten av öppna frågorna kommer att behandlas under den kategorin som starkast stiger fram.

9 FORSKNINGSETISKA REFLEKTIONER

I följande kapitel kommer etiska reflektioner i en undersökning att behandlas. De allmänna principerna för att beakta etiken i en undersökning samt hur de etiska principerna i skribenternas undersökning kommer att beaktas.

9.1 Forskningsetiska aspekter i en undersökning

Det finns tre huvudrubriker under en forsknings etiska aspekter, dessa är *informerat samtycke*, *skydd av privat livet* och *korrekt presentation av data* (Jacobsen.2010:22–27).

Med kraven på informerat samtycke menas att det skall vara frivilligt att delta i forskningen så att de undersökta inte känner sig tvungna att delta. Informerat samtycke betyder också att de som skall bli undersökta bör ha kompetens att besluta ifall de vill delta eller inte. Då t.ex. barn saknar denna kompetens, beslutar förmyndaren om barnet deltar eller inte. Med kompetens avses också att den undersökta inser för och nackdelar med att ställa upp i undersökningen. De som ställer upp i undersökningen skall få fullständig information om undersökningen t.ex. syfte, vilka för och nackdelar finns med undersökningen samt hur data kommer att användas. I vissa fall kan fullständig information till de som kommer att delta påverka forskningens reabilitet (hur pålitlig forskningen är). Eftersom de vet allt om forskningen kanske de svarar enligt hurdana svar de tror att de vill ha, vilket i sin tur kan ge falska resultat. Det räcker heller med att de som skall undersökas har fått fullständig information, de ska även ha förstått den. (Jacobsen.2010:22–23)

Skydd av privatlivet är relaterad till hur känslig och privat informationen som samlas in är. Hur känsligt något är kan tolkas olika från person till person, forskaren kanske anser att informationen hon vill samla in inte är känslig medan de som undersöks upplever informationen som mycket känslig. Hur privat informationen är handlar om i vilken kontext den rör sig om. Handlar frågorna om t.ex. hemförhållanden kan många uppleva

det som väldigt privat. Allt efter hur känslig och privat informationen är, måste skydd mot privatlivet tryggas. I skydd mot privatlivet ingår också anonymitet för de som svarat med det menas hur stor möjlighet det är att identifiera enskilda personer utifrån undersökningsdata. Det skall inte vara möjligt att få reda på vem som svarat hur i en undersökning. Det finns en större risk för det ju mindre urval det finns. Ifall det finns en risk för att kunna identifiera personer utgående från undersökningssvar bör det övervägas ifall resultatet skall publiceras eller inte. I stora drag handlar detta krav om anonymitet och konfidentialitet. Det handlar också om hur de insamlade materialet behandlas och sparas, inga obehöriga skall kunna komma åt materialet.(Jacobsen.2010:24–26)

Det sista kravet som är korrekt återgiven data handlar om att de data som samlats in skall återges korrekt. Undersökarna får inte ändra på svar för att komma lättare undan med bearbetningen eller om svaren innehåller negativ kritik mot undersökarna. (Jacobsen.2010:26–27)

9.2 Forskningsetiska reflektioner i anslutning till undersökningen

I undersökningen poängteras frivillighet, genom att undersökarna själva får välja om de vill delta eller inte. I undersökningen utgås det från att alla undersökningsspersoner har kompetensen att själva välja om deltagande. Skribenterna kommer att informera personerna de undersöker om undersökningens syfte samt om hur data kommer att användas etc. genom att ett informationsbrev (se bilaga 2) delas ut tillsammans med frågeformuläret. I informationsbrevet skall personerna som deltar även underteckna sitt tillstånd till undersökningen.

Undersökningens sampel är relativt stort då det görs en kvantitativ undersökning, så anonymitet borde garanteras med det. Även om deltagarna ger sitt tillstånd genom underskrift kommer deltagarna att förbli anonyma eftersom skribenterna inte kommer att kolla vem som deltagit i undersökningen. I frågeformuläret ställs frågor om avdelning, linje och hur länge de studerat, genom dessa frågor borde ingen kunna identifieras. Forskarna upplever inte att informationen som samlas in är känslig eller privat. Det handlar om stress och tids användning i skolan, vilket inte borde vara för känsligt. Ifall personer som blir utvalda att delta upplever undersökningen kränkande och för känslig har de möjlighet att låta bli att delta i undersökningen.

Bearbetningen av data kommer att ske konfidentiellt ,endast skribenterna kommer att bearbeta det insamlade data. Materialet kommer att finnas hemma hos undersökarna men på ett sådant ställe som det inte är synligt för andra. Arbetets handledare och granskare får tillgång till materialet. Efter att data bearbetats kommer det att förstöras.

Skribenterna kommer att informera undersöknings personerna om var de kan läsa om forskningens resultat. De har på detta sätt möjlighet att ta del av de resultat de själva varit med om att påverka.

10 GENOMFÖRANDE AV UNDERSÖKNINGEN

I oktober 2010 började skribenterna söka tidigare forskningar kring temat samt läsa in sig i ämnet. I november började skrivandet angående tidigare litteratur, metoder och tillvägagångssätt. I november började skribenterna fundera kring sampel och gjorde slutligen sitt val av sampel. Det blev 15 stycken andra årets studenter från varje svenskspråkig linje på Arcada. I november arbetade skribenterna också med frågeformuläret som skulle delas ut. Skribenterna sökte på internet färdiga frågeformulär som kunde justeras så att de frågor skribenterna var intresserade av skulle besvaras. I december fort-

satte skrivandet angående förhandsfakta, etiska principer i undersökning och om metoden. Planen för undersökningen lämnades också in för godkännande till etiska rådet i december, den blev dock inte godkänd så justeringar gjordes. I januari 2011 arbetade skribenterna främst med skrivandet om tidigare litteratur och justerande av frågeformuläret. I januari godkändes planen i etiska rådet. I februari kontaktades programansvariga angående samtycke till att undersöka studenter från deras linjer. Efter att de alla gett sitt tillstånd till undersökningen började uppgörandet av tidtabellen för hur frågeformulären skulle samlas in. Föreläsarna för lektionerna kontaktades för tillstånd att komma och dela ut frågeformulären på deras lektionstid. Att samla in tillstånden av först programansvariga och sedan föreläsarna tog några veckor, kontakten sköttes med e-post. I februari träffade skribenterna en av personalen från förvaltningen på högskolan för att diskutera om det tidigare gjorts liknande undersökningar på skolan. Skribenterna fick en hel del nyttig information om var de skulle söka efter jämförelsematerial. Dock hade de inte tidigare gjorts liknande undersökningar på skolan.

Vecka åtta började utdelningen av frågeformulären, alla dagar delades de ut åt några klasser. Under de första dagarna var deltagandet bra och nästan hela samplet nåddes från klasserna. Senare under veckan var deltagandet dåligt, stundvis var det endast några studenter närvarande under lektionerna. Under första veckan deltog endast 76 personer i undersökningen, även om planerade samplet för den veckan var 135 personer (nio klasser). Under första veckan behövde inte samplet väljas slumpmässigt ut, utan alla närvarande blev samplet.

Under vecka nio delades det ut frågeformulär åt tre nya klasser och till några av klasserna från föregående vecka, för att nå ett bättre sampel. I en klass fanns möjliga deltagande större än samplet skulle vara så då valdes samplet ut genom att välja de 15 studenter som satt längst fram (närmast föreläsaren) i klassen. Under veckan nio hade det delats ut frågeformulär till alla klasser förutom en, så planerade samplet var 180 personer men endast 113 personer hade deltagit. Från sex stycken klasser hade tillräckligt många studenter deltagit, då var det 13-15 stycken per klass som deltagit.

Under vecka tio delades frågeformulär ut till den sista klassen, samt till tidigare klasser där deltagandet varit dåligt. En gång under denna vecka valdes samplet ut, eftersom det fattades ett visst antal svar från den klassen, samplet valdes också här ut genom att välja de som satt längst fram i klassen. Under denna vecka så började också inmatningen av materialet till SPSS för att börja statistikredovisningen.

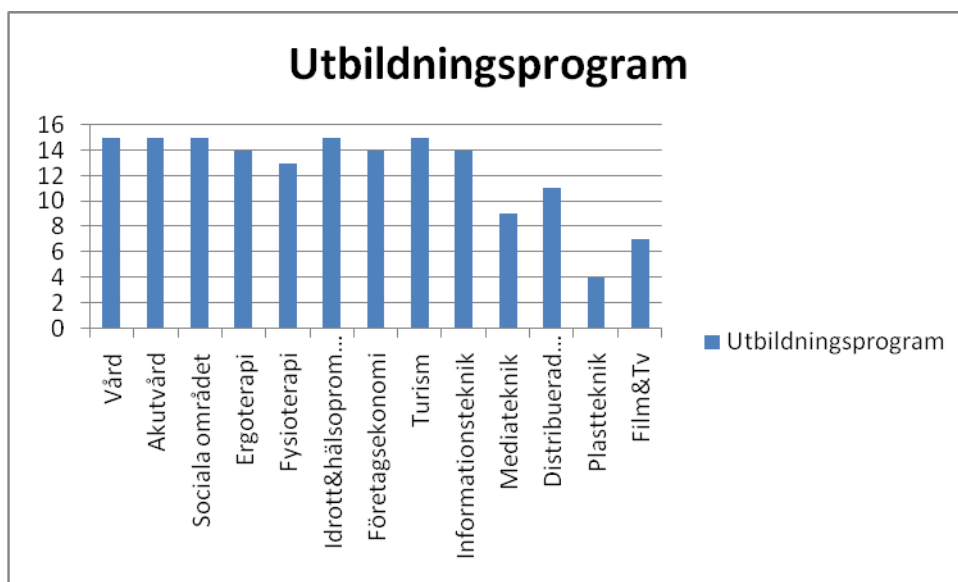
Vecka 11 gick skribenterna på nytt till två klasser för att få in mera svar av de klasserna. Efter att de två klassernas svar hade samlats in, hade skribenterna insamlat alla de svar som var möjliga att få. Alla de klasser som inte hade tillräckligt med deltagare, besöktes åtminstone två gånger. Från vissa klasser saknades rätt så många svar, eftersom bara fyra hade varit närvarande på lektionerna då skribenterna besökt klassen. De sista svaren matades in på statistikprogrammet och skribenterna fick hjälp med resultatredovisningen genom att göra olika statistiker med statistikprogrammet SPSS. Allt som allt deltog 170 personer i undersökningen även om planerade urvalet var 195 personer.

Vid de flesta tillfällen då frågeformulär utdelades var en av skribenterna på plats för att presentera sig och för att dela ut frågeformulären, vid utdelningen i några klasser krockade tiden med skribenternas egna viktiga föreläsningar så då träffade skribenterna föreläsaren och gav information om utdelningen. De gånger som föreläsarna delade ut frågeformulären var antalet närvarande studenterna lägre än samplet. Vid ett tillfälle hade det blivit missförstånd med läraren så att deltagarna inte motsvarade samplet för undersökningen, deltagarna var inte andra årets studenter.

Under mars månaden började resultatredovisnings skrivande som fortsatte ända till april. Under mars och april månad gjordes ändringar i den tidigare skrivna texten. I april analyserades svaren som skribenterna fått och resultatredovisningen fortsatte. Analysen av svaren fortsatte ända till maj månad, under maj månad skrevs också den kritiska granskningen, diskussion och slutsatser.

11 RESULTATREDOVISNING

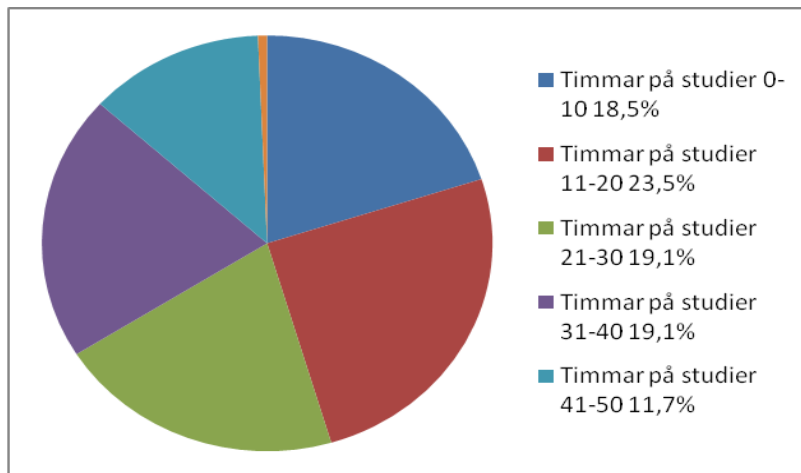
Sammanlagt deltog 170 personer i undersökningen varav 10 personers svar inte kunde användas. Tre stycken av svaren angav inte utbildningsprogram och sju stycken var från fel årskurs. Av alla utdelade frågeformulär var alla ifyllda så svarsprocenten blev 100 %. Enligt ursprungliga urvalet skulle det samlas in 15 st. frågeformulär per klass. Endast från fem klasser nåddes fullt antal ifyllda frågeformulär. Fördelningen mellan deltagarna blev följande (se figur 1.)



Figur 1. Antal svar fördelat enligt utbildningsprogram

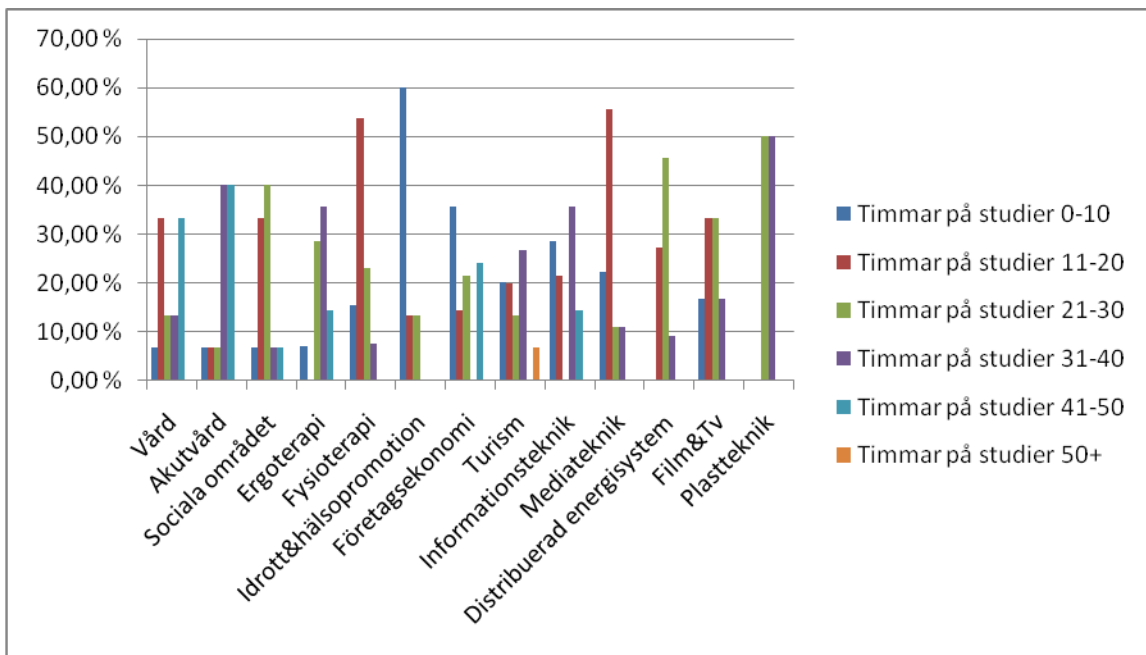
Från vård, akutvård, idrott och hälsopromotion, turism och det sociala området deltog 15 st personer per linje i undersökningen. Från ergoterapi, företagsekonomi och informationsteknik deltog 14 stycken. Från fysioterapi 13 st. Från distribuerad energisystem 11 stycken, från mediateknik nio stycken, sju stycken från film och tv och från plastteknik fyra stycken. 106 kvinnor och 54 män deltog i undersökningen. Åldersfördelningen

var från 20 och 44 år. Enligt undersökningen lägger studenterna i medeltal 11-20 timmar per vecka på sina studier (se figur 2.)



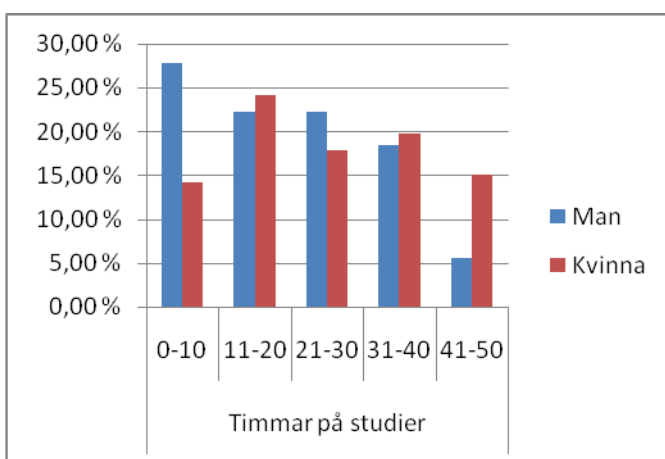
Figur2. Timmar på studier

Av dessa timmar är också 11-20 timmar schemabelagda. Med schemabelagda studier avses lektioner insatta på läseordningen. Från undersökningen kan tydas att akutvård studenterna lägger mest tid på sina studier, de har mest schemabelagda studier och lägger även mest tid på icke schemabelagda studier. Däremot så har företagsekonomi studenterna minst schemabelagda studier och idrott och hälsopromotions studenter lägger minst tid ner på studier (se figur 3).



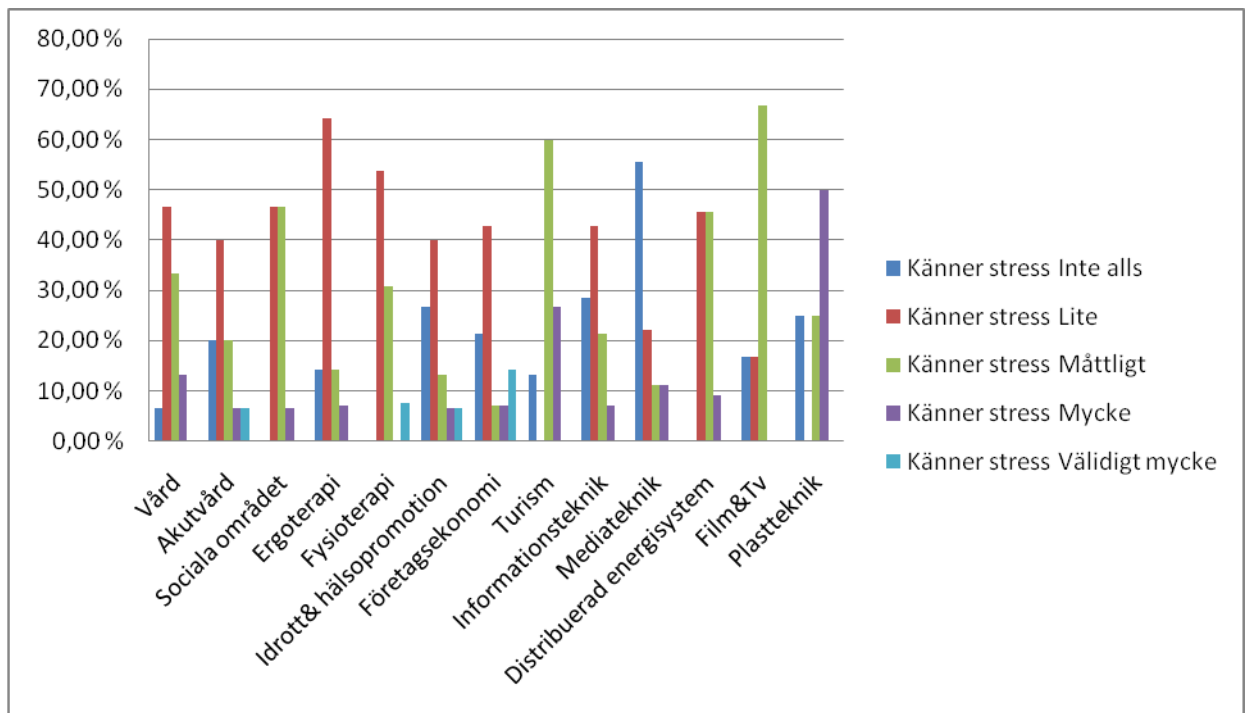
Figur3. Timmar på studier enligt utbildningsprogram

Kvinnorna lade mera tid ner på sina studier 15,1 % av kvinnorna svarade att de lade 41-50 timmar per vecka på sina studier medan endast 5,6 % av männen lade samma tid. 27,8 % av männen svarade att de lade ner 0-10 timmar på sina studier medan 14,2 % av kvinnorna svarade att de lade 0-10 timmar på studierna per vecka. Männen svarade att 22,2 % lade 11-20 timmar och 22,2 % lade 21-30 timmar på sina studier, av kvinnorna lade 24,2 % 11-20 timmar och 17,9 % 21-30 timmar på studierna.(se figur 4)



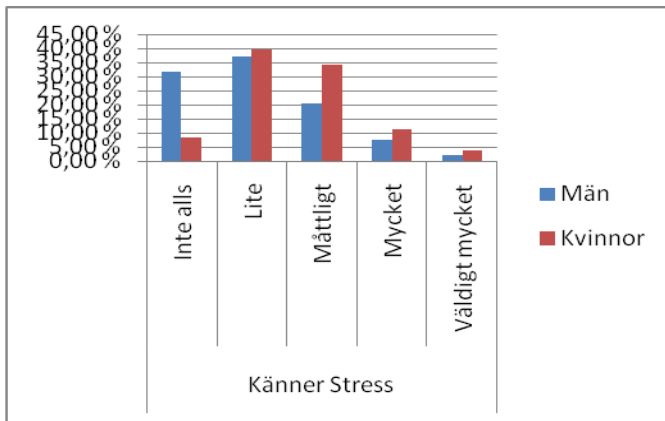
Figur 4. Timmar på studier fördelat enligt man och kvinna

Enligt undersökningen känner sig 38,3 % lite stressade för tillfället, måttligt stressade 29 %, mycket stressade 9,9 % samt väldigt stressade 3,1 % medan 16 % inte upplevde sig alls stressade. Mest stressade känner sig företagsekonomi och plastteknik studenterna. Minst stressade enligt undersökningen är medieteknik och informationsteknik studenter. Måttligt stressade är studenter från sociala området, turism, distribuerad energisystem och film& tv. (se figur 5)



Figur 5. Känner stress fördelat enligt utbildningsprogram

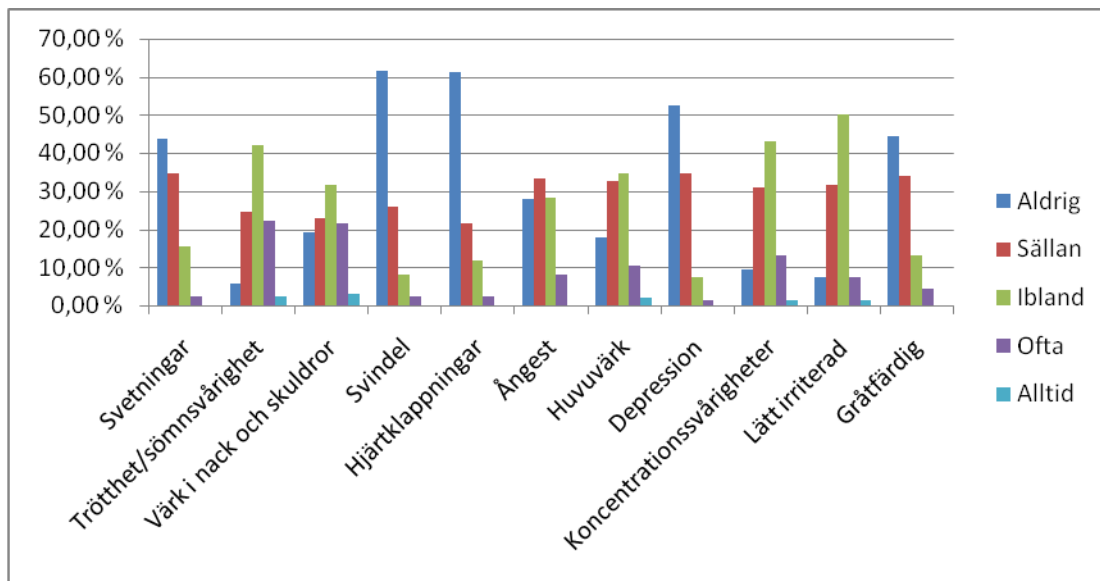
Kvinnor upplevde sig mer stressade än män. 3,0 % av kvinnorna och 1,9 % av männen upplevde sig väldigt mycket stressade, medan mycket stressade var 11,3 % av kvinnorna och 7,4 % av männen. Inte alls stressade var 31,5 % av män och 8,5 % av kvinnorna. Lite stressade var 37,0 % av männen och 39,6 % av kvinnorna medan 20,4 % männen kände sig måttligt stressade och 34,0 % av kvinnorna. (se figur 6)



Figur 6. Fördelning över hur män och kvinnor upplever stress

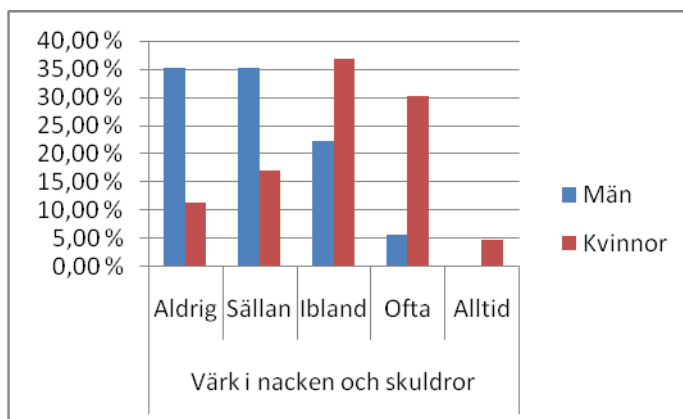
11.1 Tecken på stress hos studenterna

De vanligaste tecken på stress hos studenterna är trötthet eller sömnsvårigheter samt värk i nacken och skuldror (se figur 7). Av alla studenter som deltog har 22,2 % ofta och 2,5 % alltid trötthet eller sömnsvårigheter. 21,6% av svararna har ofta värk i nacke och skuldror medan 3,1 % har alltid värk i nacken och skuldror. 43,2% kände sig ibland lätt irriterade medan 7,4 % kände sig ofta lätt irriterade och 1,2 % var alltid lätt irriterade. Hjärtklappning och svindel var de tecknen som förekom mest sällan hos studenterna, 61,7 % kände aldrig svindel och 61,1 % kände aldrig hjärtklappningar. Depression var också rätt ovanligt 52,5 % upplevde sig aldrig och 34,6 % upplevde sig ibland deprimerade. Endast 1,2 % kände sig ofta deprimerade och ingen kände sig alltid deprimerad. Kvinnor hade i lag mera fysiska tecken på stress än män.



Figur 7. Tecken på stress hos studenterna

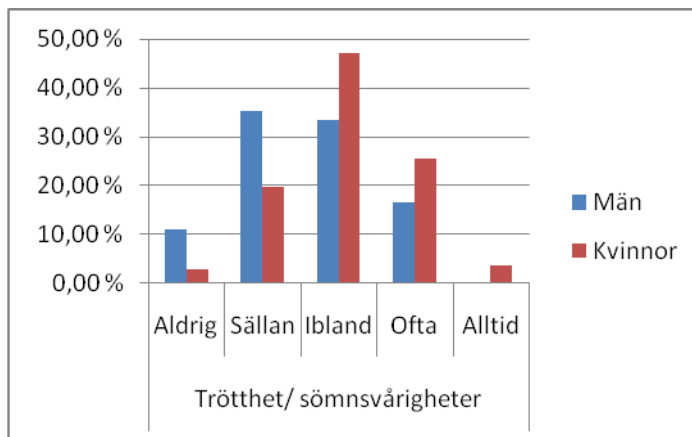
Kvinnor led mera av värk i nacken och skuldror, 4,7 % uppgav sig alltid ha värk och 30,2 % svarade att de ofta hade värk. Ingen av männen hade alltid värk och endast 5,6 % hade ofta värk i nacke och skuldror. (se figur 8)



Figur 8. Fördelning på värk i nacken och skuldror hos män och kvinnor

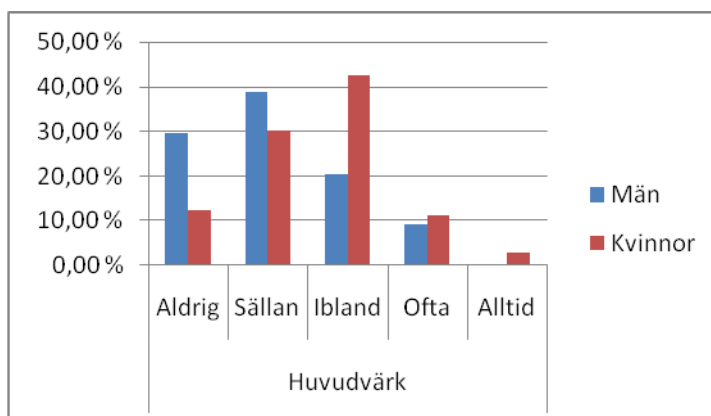
Det näst vanligaste tecknet på stress hos kvinnor var trötthet, 3,8 % svarade att de alltid led av trötthet eller sömnsvårigheter och 25,5 % svarade att de ofta hade trötthet eller

sömnsvårigheter. På samma fråga svarade ingen av männen att de alltid hade trötthet eller sömnsvårigheter och 16,7 % svarade att de ofta hade trötthet eller sömnsvårigheter (se figur 9).



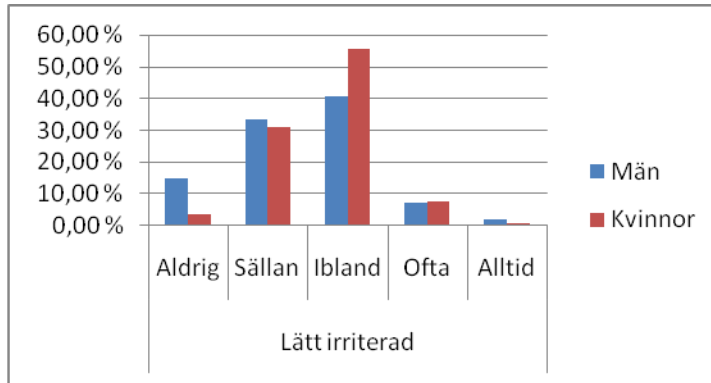
Figur 9. Fördelning på trötthet eller sömnsvårigheter hos män och kvinnor

Huvudvärk led 2,8 % av kvinnorna alltid av och 11,3 % ofta av medan ingen av männen alltid led av huvudvärk och 9,3 % ofta led av huvudvärk (se figur 10).



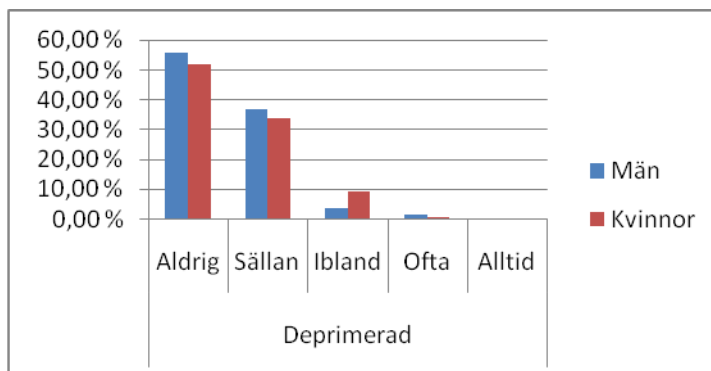
Figur 10. Fördelning på huvudvärk hos män och kvinnor

Lätt irriterade kände 1,9 %, av männen sig alltid 7,5 % ofta och 40,7 % ibland, motsvarande siffror för kvinnorna var 0,9 %, 7,5 % och 55,7 % (se figur 11).



Figur11. Fördelning på hur irriterade män och kvinnor kände sig

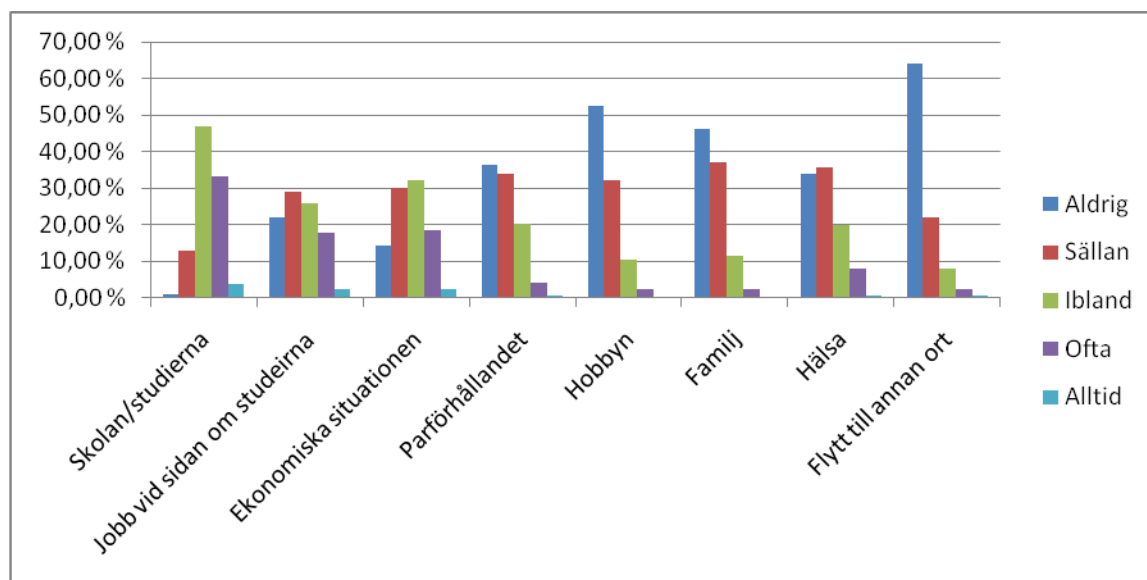
Av männen kände sig 55,6 % och av kvinnorna 51,9 % aldrig deprimerade, 37,0 % av männen och 34,7 % av kvinnorna kände sig sällan deprimerade (se figur 12).



Figur12.Fördelning på depression hos män och kvinnor

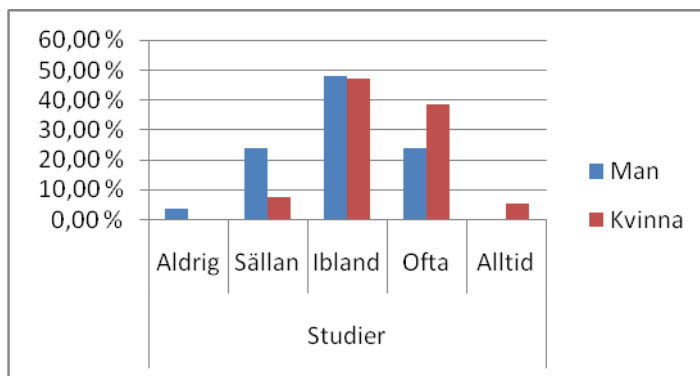
11.2 Vad orsakar stress hos studenterna

Studierna i sig orsakade stress alltid för 3,7 %, ofta för 33,3 % och ibland för 46,9 % av studenterna medan endast 1,2 % upplevde att studierna i sig aldrig orsakade stress. Minst stress hos studenterna orsakade flytt till annan ort, familjen och hobbyn. 64,2 % upplevde att flytt till annan ort aldrig orsakade stress och 52,2 % svarade att familjen aldrig orsakade stress. Flytt till annan ort orsakade alltid stress för 0,6 % och ofta av 2,5 % för studenterna. Mest jämt var svaren fördelade på frågan om jobb vid sidan av studierna orsakade stress hos studenterna. Studenterna svarade enligt följande 22,2 % upplevde aldrig stress, 29,0 % upplevde sällan stress, 25,9 % upplevde ibland stress, medan 17,9 % upplevde ofta stress och 2,5 % upplevde alltid stress av jobb vid sidan av studierna. Svaren på huruvida ekonomiska situationen orsakar stress, var också rätt jämt fördelade. 14,2 % upplevde aldrig, 30,2 % sällan, 32,1 % ibland, 18,5 % ofta och 2,5 % alltid stress över sin ekonomiska situation. Hälsan upplevde största delen av studenterna som lite stressande, 34 % upplevde aldrig och 35,8 % sällan stress över sin hälsa (se figur 13).



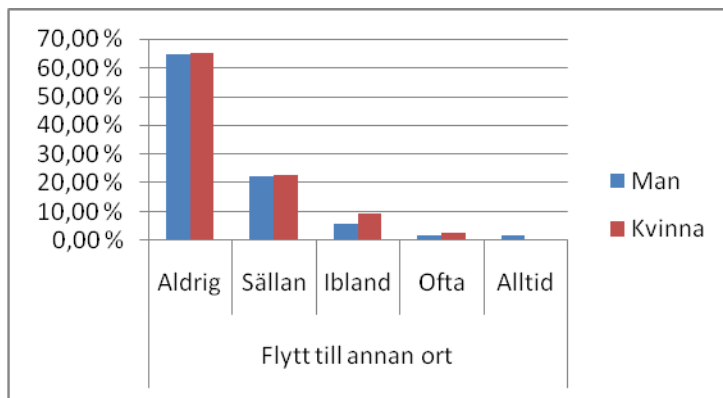
Figur 13. Fördelning på orsaker på stress

Kvinnorna upplever mera stress än männen. Kvinnorna blir mest stressade av skolan/studierna, jobbet och ekonomin. 38,7 % av kvinnorna blir ofta stressade av studierna och 5,7 % blir alltid stressade av studierna, motsvarande siffror för männen är 24,1 % ofta medan ingen av männen alltid kände stress av studierna/skolan (se figur 14).



Figur14. Fördelning på hur ofta studierna stressar män och kvinnor

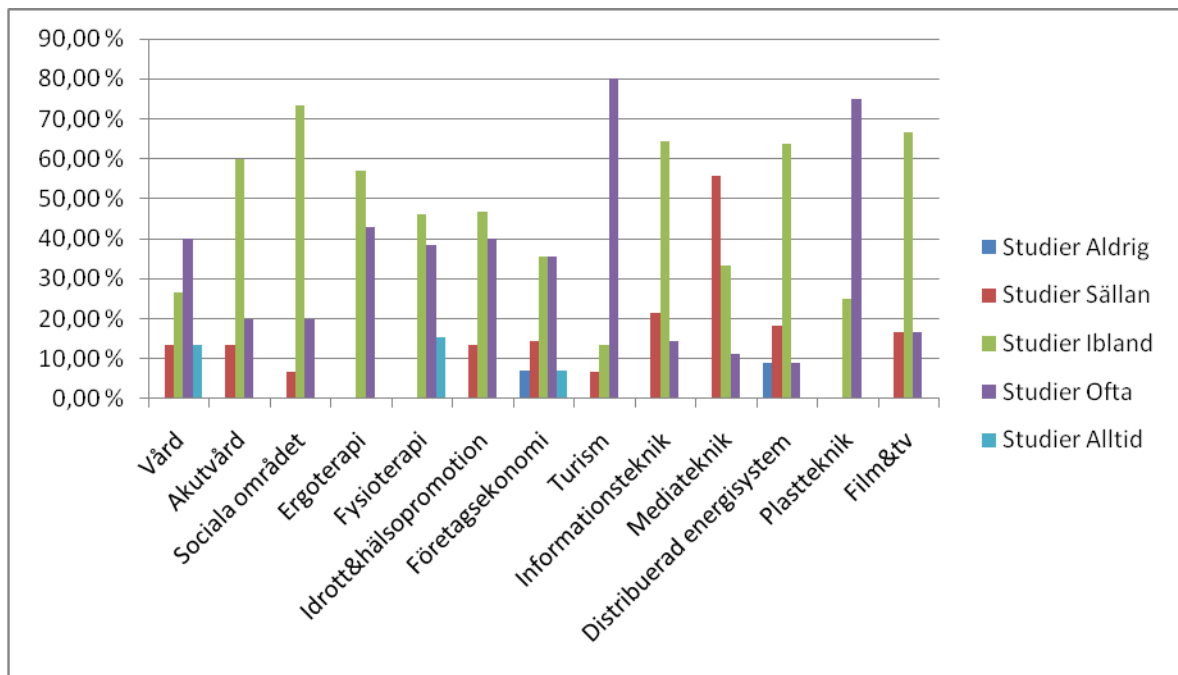
Jobb däremot stressar 20,8 % av kvinnorna ofta och 3,8 % alltid för, av männen däremot stressar 13,0 % ofta för jobbet och ingen av männen kände alltid stress för jobbet. Av kvinnorna stressar 23,6 % ofta över ekonomin och 3,0 % alltid över ekonomin, männen stressar däremot endast 9,3 % ofta över ekonomin och ingen av männen svarade att ekonomin alltid orsakade stress. Både männen och kvinnorna stressade minst över flytt till annan ort, hobbyn eller familjen. Hela 64,8 % av männen och 65,1 % av kvinnorna upplevde aldrig stress över flytt till annan ort, 22,2 % av männen och 22,6 % av kvinnorna upplevde sällan stress över flytt till annan ort (se figur 15).



Figur15. Fördelning på hur flytt till annan ort orsakar stress hos män och kvinnor

Av männen upplevde 63,0 % att hobbyn aldrig orsakade stress och 25,9 % svarade att de ibland orsakade stress för dem, kvinnornas siffror för samma fråga var 48,1 % aldrig och 35,8 % sällan. Familjen orsakade aldrig stress för 46,3 % av männen och 47,2 % av kvinnorna, sällan orsakade familjen stress för 42,6 % av männen och 34,9 % av kvinnorna.

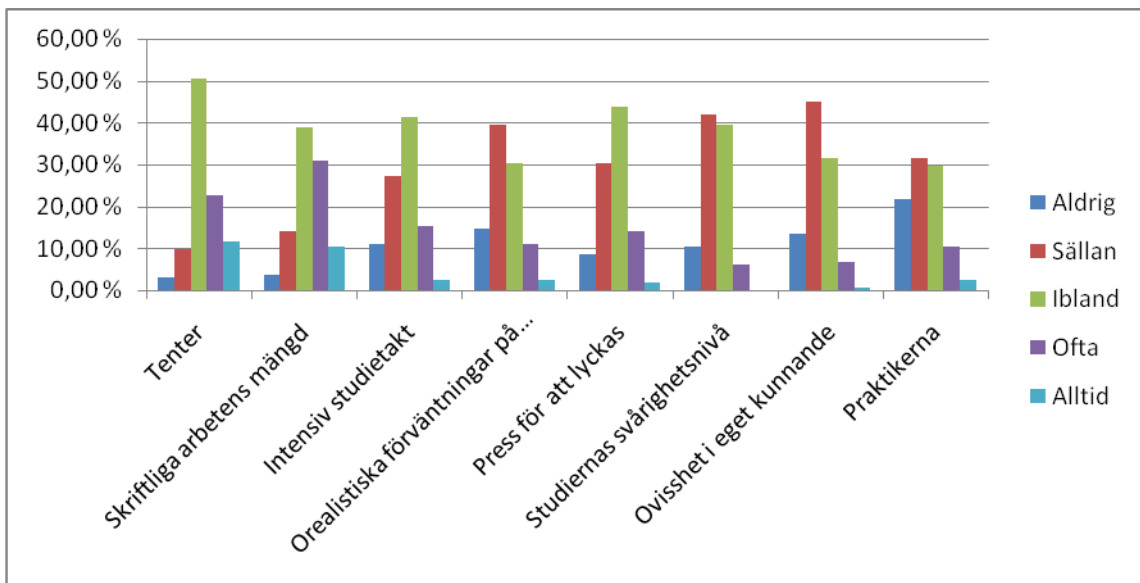
Studierna orsakade mest stress för fysioterapi och vård studenterna. 15,4 % av fysioterapi och 13,3 % av vård studenterna upplevde att studierna alltid orsakade stress för dem. 38,5 % av fysioterapi och 40,0 % av vård studenterna upplevde ofta att studierna var stressande. Minst stressade av studierna visade sig vara företagsekonomi, medieteknik och distribuerad energisystem studenterna. Av företagsekonomi studenterna upplevde 7,1 % att studierna aldrig orsakade stress och att 14,4% svarade att studierna sällan orsakade stress. Av distribuerad energisystem upplevde 9,1 % att studierna aldrig orsakade stress och 18,2 % upplevde att studierna sällan orsakade stress. Hela 55,6 % av mediateknik studenterna svarade att studierna sällan orsakade stress (se figur 16).



Figur16. Fördelning på hur olika utbildningsprogram upplever studierna stressande

11.3 Studierelaterade orsaker till stress

Det som inom skolan orsakar mest stress bland studenterna är tenterna och de skriftliga arbetena. Hela 11,7% tycker att tenterna och 10,5% tycker att de skriftliga arbetena alltid orsakar stress. Sedan då det gäller hur mycket stress det ofta förorsakar så tycker 22,8 % att tenterna och 30,9 % att de skriftliga arbetena orsakar stressen. Ovisshet i sitt eget kunnande förorsakade minst stress, mer än hälften tyckte att de aldrig eller sällan upplevde stress inom det temat.

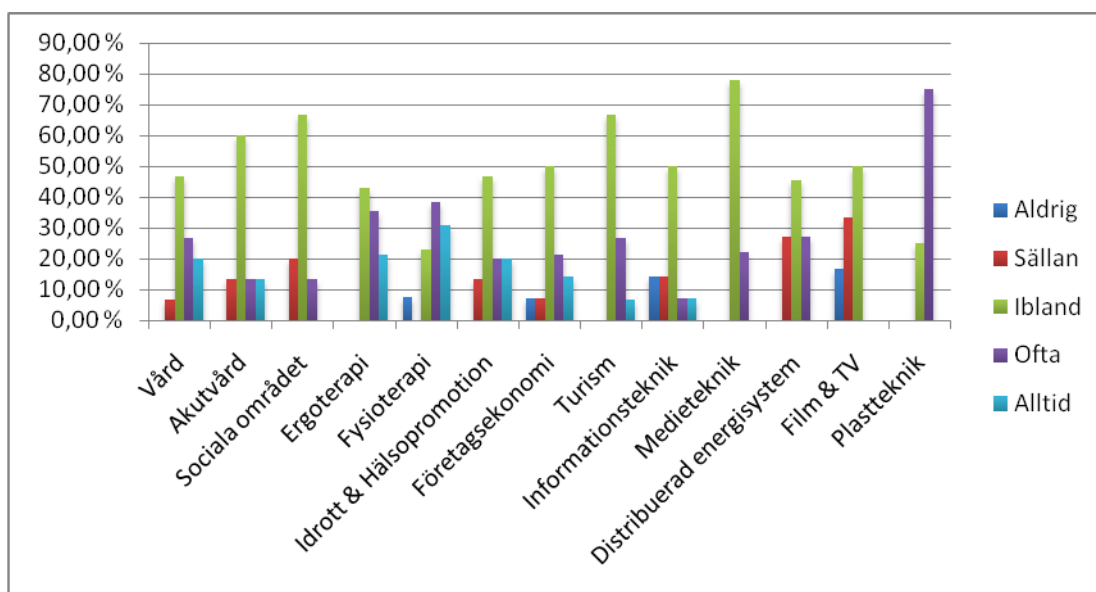


Figur 17. Fördelning på studierelaterade orsaker till stress

Även inom de olika utbildningsprogrammen fanns skillnader på det som orsakar mest och minst stress bland studenterna. Då skribenterna jämför alla utbildningsprogram så är studenter inom vård mest utsatta för stress då det handlar om de skriftliga arbetenas mängd, den intensiva studietakten, pressen på att lyckas och praktikerna.

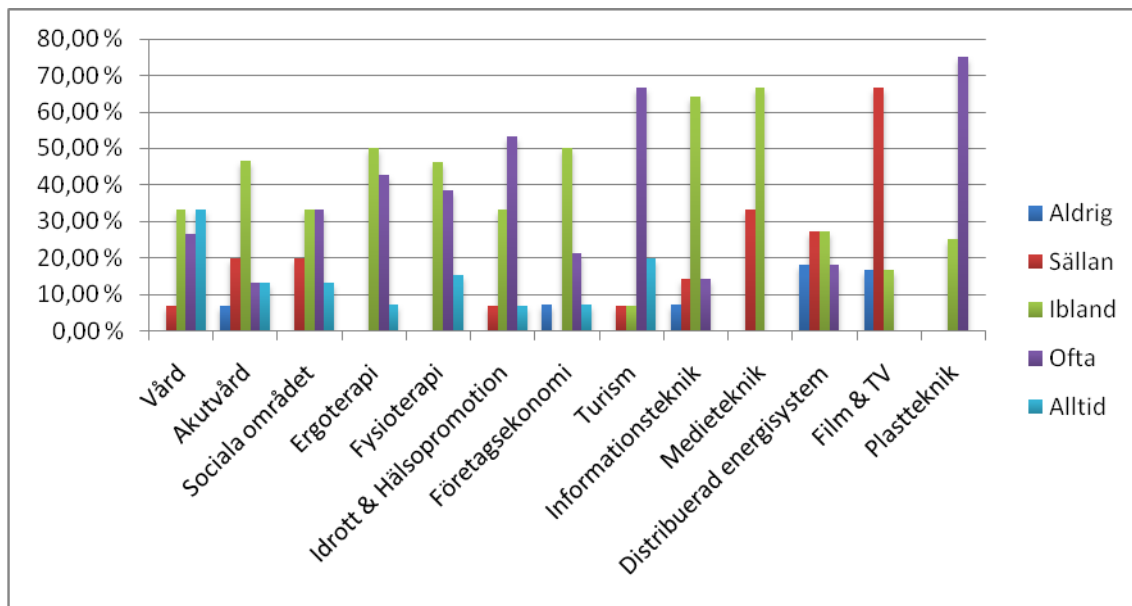
För att få en syn över vem som stressar mest då det gäller de skolrelaterade orsakerna har skribenterna lagt in figurer över fördelningen bland utbildningsprogrammen och hur studenterna vid dem upplever stressen då det är frågan om tentor och de skriftliga arbetenas mängd. Eftersom dessa två var de som förorsakade mest stress så ville skribenterna få en klarare bild över hur fördelningen faller.

Då det var frågan om hur mycket stress tentorna förorsakade, var det fysioterapi studenterna som led mest, där hela 30,8 % tyckte att tentorna alltid orsakade stress medan minst stressande var Film & TV studenterna där 50 % tyckte att det ibland orsakade stress (se figur 18).



Figur 18 . Fördelningen mellan utbildningsprogrammen då det gäller tender.

Vårdstudenterna lider mest av de skriftliga arbetens mängd där 33,3 % alltid tycker att det förorsakar stress bland dem. Turism studenterna hör även bland de som lider mest då det gäller de skriftliga arbetenas mängd. 20 % tycker att det alltid orsakar stress och 66,7 % ofta. Medan Film & TV och distribuerad energisystem studenterna var de som blev minst stressade. Där 16,7 % ibland, 66,7 % sällan och 16,7 % aldrig av Film & TV och 18,2 % aldrig och 27,3 % sällan av distribuerad energisystem kände sig stressade av de skriftliga arbetens mängd. Vård, akutvård, sociala området, ergo- och fysioterapi, idrott och hälsopromotion, företagsekonomi och turism var de som alltid kände sig stressade (se figur 19).



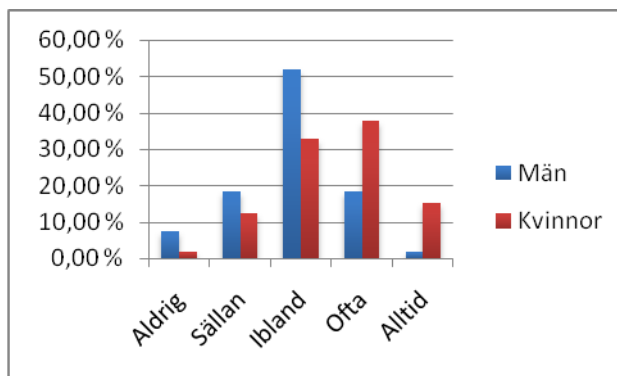
Figur19 . Fördelningen mellan utbildningsprogrammen då det gäller de skriftliga arbetenas mängd.

Bland vård studenterna tycker 13,3 % att intensiv studietakt och press på att lyckas alltid orsakar stress och 20,0 % tycker att praktiken alltid orsakar stress. Film & TV studenterna var de som minst led av studierelaterade stressfaktorer, där de var de som hade minst stress då det gällde tenter, den intensiva studietakten och skriftliga arbetens mängd. Där 66,7 % sällan kände sig stressade då det gällde den intensiva studietakten.

Skillnader mellan utbildningsprogrammen fanns också då det var frågan om orealistiska förväntningarna på prestationer av sig själv, där var ergoterapi studenterna de som blev mest utsatta för stress. Av dem blev 7,1 % alltid stressade. Stressade var även vård, idrott & hälsopromotion och turism studenterna som alla hade 6,7 % på att det alltid förorsakade stress bland dem. Medieteknik studenterna åter var de som var minst utsatta med 22,2 % som ibland kände sig stressade på grund av de orealistiska förväntningarna. Även då det var frågan om press på att lyckas var medieteknik de som blev minst stressande där 88,9 % sade att de sällan blev stressade och 11,1 % att de aldrig blev det.

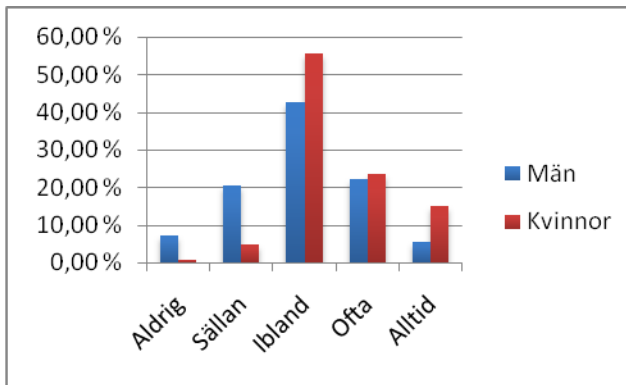
Idrott och hälsopromotion studenterna var de som led mest av stress då det var frågan om ovisshet i eget kunnande, 6,7 % svarade att de alltid blev stressade. Det var även det enda utbildningsprogrammet som alltid blev stressade inom detta område. Akutvård studenterna var de som blev minst stressade då det gällde praktikerna, 46,7 % sade att de aldrig blir stressade inom detta område.

Kvinnorna lider mer av studierelaterade orsaker till stress, där de har högre procent inom alla kategorier. Största skillnaden mellan män och kvinnor är vid de skriftliga arbetenas mängd där 15,1 % av kvinnorna och endast 1,9 % av männen alltid blir stressade, däremot är det 51,9 % av männen och 33 % av kvinnorna som ibland är stressade. 18,5 % av män blir ofta, 18,5 % sällan och 7,4 % aldrig stressade medan 37,7 % ofta, 12,3 % sällan och 1,9 % aldrig av kvinnorna blir stressade på grund av denna orsak (se figur 20).



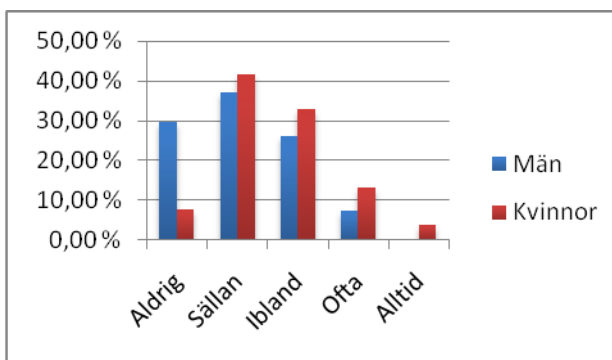
Figur 20 . Skillnad mellan könen på skriftliga arbetens mängd.

Annat som skiljer mellan kvinnor och män är tenter och orealistiska förväntningar på egna prestationer. Stressade av tenter blir alltid 15,1 % av kvinnorna och 5,6 % av männen. Ofta blir 22,2 % av männen och 23,6 % av kvinnorna, ibland 42,6 % av männen och 55,7 % av kvinnorna. Sällan 20,4 % och aldrig 7,4 % blir männen medan kvinnorna blir sällan 4,7 % och aldrig 0,9 % stressade på grund av tenterna (se figur 21).



Figur 21 . Skillnader mellan könen då det gäller tender

Ingen av männen tycker att orealistiska förväntningar är en orsak som alltid skulle förorsaka stress medan det bland kvinnorna däremot anses vara 3,8 % alltid och 13,2 % ibland det. 7,4 % av männen uppger att det ofta skulle vara en orsak till att de blir stressade. För män är det orealistiska förväntningar på egna prestationer det som förorsakar minst stress där männen svarade att det aldrig uppkommer stress hos 29,6 % (se figur 22).

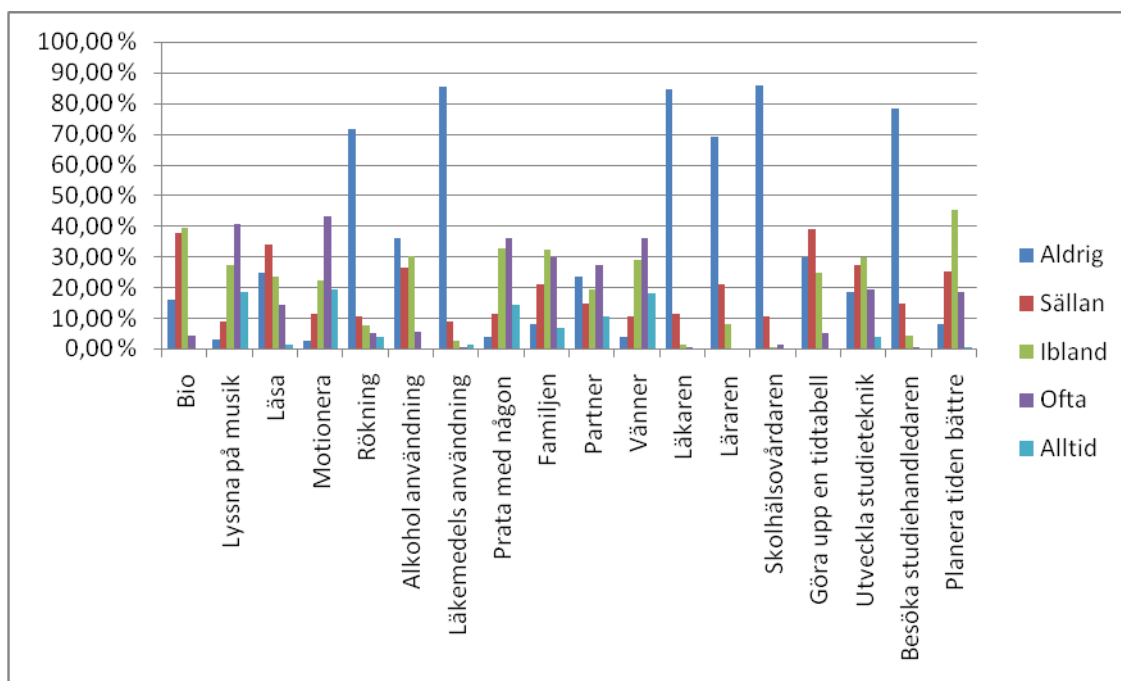


Figur 22 . Skillnader mellan könen då det är frågan om orealistiska förväntningar.

Till skillnad från männen är det praktiken och ovisshet i eget kunnande som förorsakar minst stress bland kvinnorna där 21,7 % uppgav att det aldrig förorsakar stress hos dem då det gäller praktikerna och 13,2 % säger att ovisshet i eget kunnande aldrig orsakat stress.

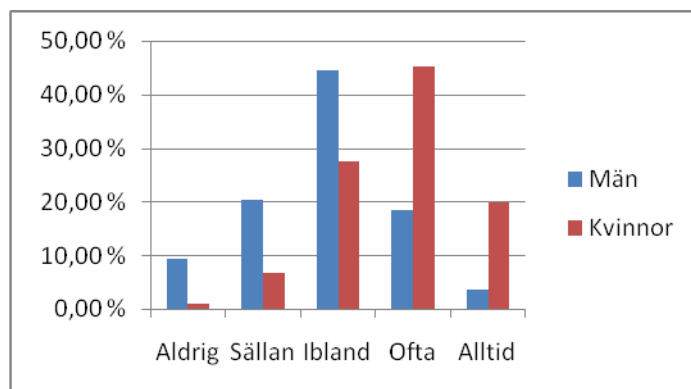
11.4 Stresshanteringsmetoder

De bästa metoderna för att minska stressen var att lyssna på musik, att motionera och att få prata med någon. Då det gällde att prata med någon så var det vänner och partnern som framstod som det bästa alternativet, medan läkare, lärare och skolhälsovårdaren var de som man minst vände sig till. Hela 85,8% svarade att de aldrig skulle gå och tala med skolhälsovårdaren, 84,6% aldrig med någon läkare och då det gäller att tala med någon lärare så var det 69,1% som aldrig skulle göra det. Läkemedels användning och studiehandledarebesök var de alternativ som studenterna minst använde sig av. Att gå på bio, röka, dricka alkohol, tidsanvändningen och utvecklande av studietekniken kom i mitten (se figur 23).



Figur 23. Fördelning på stresshanteringsmetoder hos studenterna.

Det visade sig att kvinnorna mera använder sig av att prata med någon och av att läsa, medan männen mer drar sig till musik och användning av alkohol och tobak. Hela 19,8 % av kvinnorna pratar alltid med någon som stresshanterings metod medan endast 3,7 % av männen gjorde det. (Se figur 24)

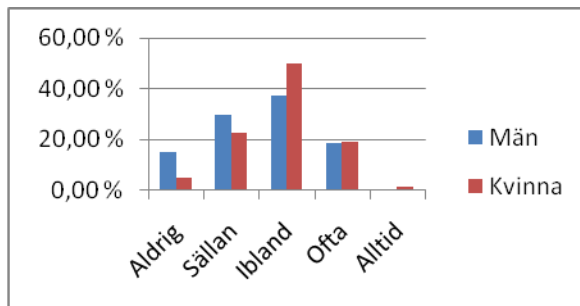


Figur 24. Skillnaden mellan könen då det gäller att prata med någon.

Att tala med läkare, lärare eller skolhälsovårdare om sina problem var de alternativ som både männen och kvinnorna använde sig minst av. 90,7 % av männen svarade att de aldrig skulle gå och tala med läkare eller skolhälsovårdare och kvinnorna svarade att 83 % aldrig skulle tala med någon lärare och 84,9 % aldrig med en skolhälsovårdare. Det finns en stor skillnad mellan de två könen, det kommer fram att 25,5 % av kvinnorna alltid talar med någon vän och 16 % alltid med sin partner, medan endast 3,7 % av männen alltid talar med vänner och att ingen av männen alltid skulle vända sig till sin partner. Som tidigare nämndes hör männen mer på musik, hela 20,4 % hör alltid på musik och kvinnorna 17,9 %.

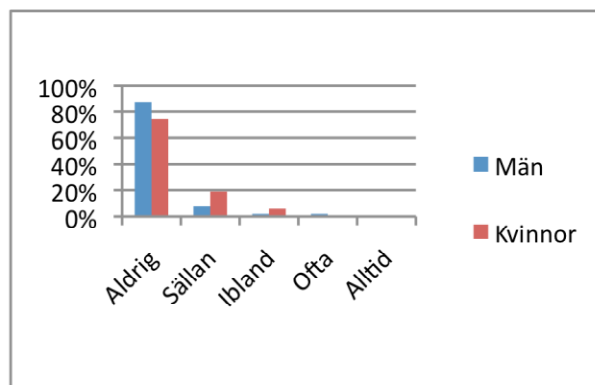
Stresshantering genom att ändra på studietekniken och planera tiden bättre var ganska jämn mellan de två könen. 18,5 % av männen uppgav att de ofta försöker planera tiden bättre och 18,9 % av kvinnorna uppgav att de ofta gjorde det. Sedan skiljer det lite då

det var frågan ifall det ibland orsakade stress, där tyckte 50 % av kvinnorna och 37 % av männen att det gjorde det. (Se figur 25)



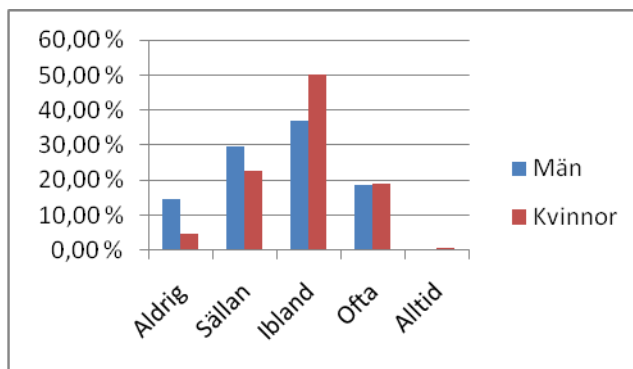
Figur 25. Skillnader mellan könen då det gäller att planera tiden bättre.

Männen igen svarade att 1,9 % ofta besöker studiehandledaren medan ingen av kvinnorna ofta gjorde det. Det var åter flera män än kvinnor, som svarade att de aldrig besöker studiehandledaren, där hela 87 % av männen och 74,5 % av kvinnorna aldrig besökt studiehandledaren. 5,7 % av kvinnorna och 1,9 % av männen hade ibland besökt studiehandledaren. 18,9 % av kvinnorna och 7,4 % av männen skulle sällan göra det (se figur 26).



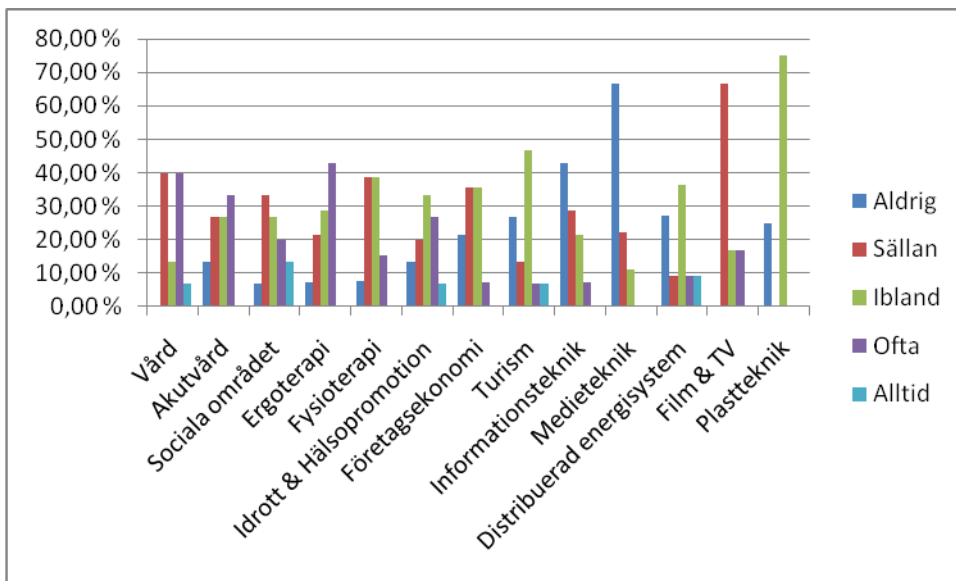
Figur 26. Skillnaden mellan könen då det gäller att besöka studiehandledaren.

Det kom även fram att kvinnorna oftare än männen gjorde upp tidtabeller, 5,7 % av kvinnorna gjorde det alltid, medan ingen av männen alltid gjorde det. 11,1 % av männen och 23,6 % av kvinnorna svarade att de ofta gör en tidtabell och 24,1% av männen och 33 % av kvinnorna att de ibland gör det. Nästan hälften av männen svarade att de aldrig skulle göra en tidtabell, 46,3 % av männen och 7,5 % av kvinnorna skulle aldrig göra en tidtabell. 22,2 % av männen och 30,2 % av kvinnorna skulle sällan göra det (se figur 27).



Figur 27. Skillnader mellan könen då det gäller att göra en tidtabell

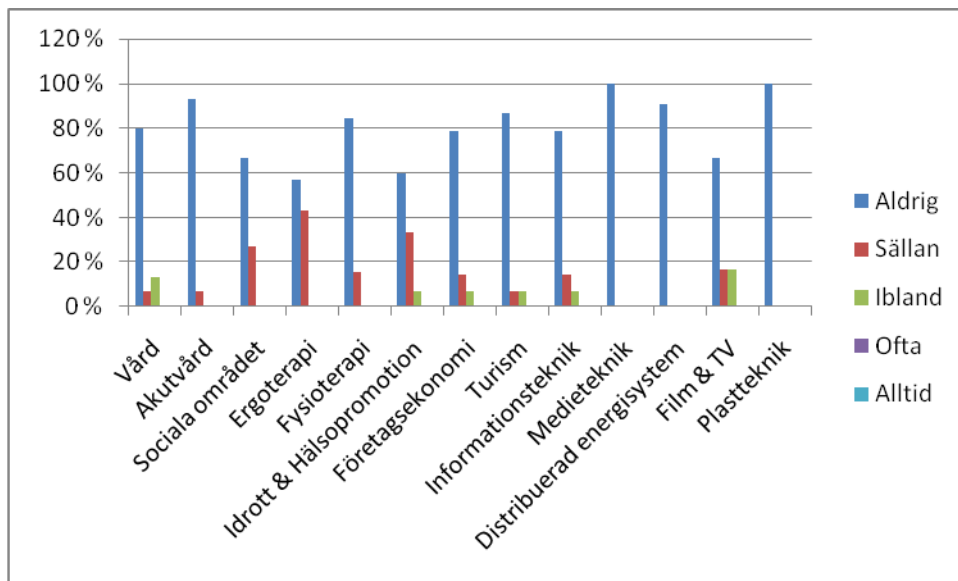
Inom de olika utbildningsprogrammen var det vård, sociala området, idrott & hälsopromotion, turism och distribuerad energisystem som uppgav att de alltid gör upp en tidtabell för att minska på stressen. Hela 13,3 % av sociala området uppgav att de alltid gör en tidtabell medan vård, idrott och hälsopromotion och turism har uppgivit att 6,7 % och 9,1 % av distribuerad energisystem alltid gör det. Plastteknik hör även till de som gör en tidtabell, 75 % svarade att de ibland skulle göra det. Sämst inom de olika utbildningsprogrammen att göra en tidtabell är medieteknik, där 66,7 % har svarat att de aldrig skulle göra det (Se figur 28).



Figur 28. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att göra en tidstabell

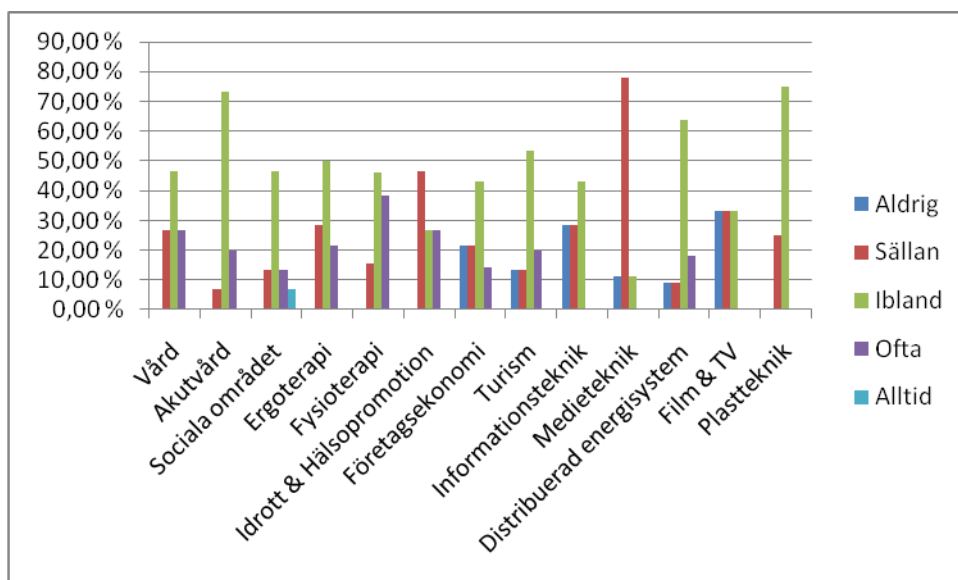
Att minska på stressen genom att utveckla studietekniken var det ingen inom de olika utbildningsprogrammen som alltid skulle försöka göra det medan 20 % av akutvården och 16,7 % av Film & TV svarade att de ofta skulle försöka på det sättet. Minst förorsakade det stress bland medieteknik och distribuerad energisystem där de svarat att 77,8 % aldrig inom medieteknik blev stressade och aldrig 72,7 % inom distribuerad energisystem.

Inom alla utbildningsprogram var besökandet av studiehandledaren väldigt dåligt, där ingen alltid eller ofta skulle gå. Studiehandledaren besöktes minst av studenterna vid akutvård, plastteknik, medieteknik och distribuerad energisystem där hela 93,3 % av akutvård, 100 % av plastteknik, 100 % medieteknik och 90,9 % av distribuerad energisystem aldrig skulle besöka studiehandledaren. Mest aktiva var Film & TV där 16,7 % ibland besökte studiehandledaren (Se figur 29).



Figur29. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att besöka studiehandledaren

Då det gäller att planera tiden bättre var det ganska jämnt men, sociala området var de enda som alltid försökte planera tiden bättre. Av dem svarade 6,7 % att det alltid förorsakar stress. Att planera tiden bättre orsakar ibland stress bland alla andra utom bland linjerna inom Hälsa och välfärd och plastteknik. (Se figur 30)



Figur 30. Fördelning mellan utbildningsprogrammen då det gäller att planera tiden bättre

12 VAD KUNDE ARCADE GÖRA FÖR ATT MINSKA PÅ STUDIESTRESSEN

Sista frågan i frågeformuläret var att ”Vad kunde Arcada göra för att minska på din studiestress”. 104 personer svarade på fråga. Följande kategorier steg tydligt fram i svaren; *Planering, kommunikation, hjälp med praktik platser och arbetsmängden i perioder*. Svaren kommer att behandlas enligt ovan nämnda kategorier. Svaren kommer också att handlas avdelningsvis så att svaren blir mera tydliga. Avdelningarna är hälsa och välfärd, som innefattar linjerna vård, akutvård, sociala området, fysioterapi, ergoterapi och idrott och hälsopromotion. Avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media innefattar linjerna företagsekonomi, turism, informationsteknik, medieteknik och film och tv. Den tredje avdelningen är energi och materialteknik som innefattar distribuerad energisystem och plastteknik. Från hälsa och välfärd svarade 63 studenter från ekonomi, informationsteknik, mediateknik och film&tv svarade 30 studenter och från energi och materialteknik svarade 11 studenter på sista frågan. De flesta som hade svarat hade gett förbättringsförslag men det fanns även studenter som angavs att studietakten var bra och att kravnivå t.o.m. kunde höjas.

12.1 Planering

Många svar handlade om bättre planering i perioderna och kurserna. Många skrev att de kan ha flera tentor samma dag och dessutom infaller ofta alla deadlines ungefär vid

samma tidpunkt. Studenterna gav önskemål om att i början av perioden få veta alla viktiga datum som t.ex. tentor och deadlines. Studenterna ville också direkt i början få reda på uppgifter som skall göras under perioden så att de själva lättare kan planera sin tidtabell. På så sätt skulle inte allt infalla samtidigt. Om de redan i början skulle få veta alla datum kunde de göra undan uppgifter och inte lämna allt till sista minuten. Studenterna önskade också att det inte skulle vara tentor flera dagar i rad utan att de åtminstone skulle vara en dags paus mellan tentorna.

En del studenter önskade även bättre planering i läseordningarna. De ville ha en mer jämn fördelning bland perioderna så att inte en period är mycket arbetsdryg med många svåra kurser och följande period mindre arbetsdryg med lätta kurser. En del studenter skrev att de ibland kunde ha skola endast några dagar i veckan med bara några timmar per dag medan de följande period kunde ha alla dagar skola och flera timmar per dag. Studenterna önskade sig också mera alternativ i kursutbudet t.ex. att en kurs inte bara skulle gå en gång i året. Intensivkurser som går under en till två veckors tid tyckte studenterna inte var bra. Det blev alltför packat program och stressigt, studenterna upplevde att de inte hade tid att lära sig ordentligt.

Vissa svar handlade också om bättre planerade studiehelheter, att sammanhängande kurser skulle gå under en period och inte så att en kurs går i första perioden och följande sammanhängande kurs i fjärde perioden. Likaså kunde kurserna planeras så att först teori och direkt efter det praktiker.

Studenter från alla avdelningar önskade bättre planering i perioderna så att alla deadlines inte skulle komma samtidigt. Studenter från avdelningen ekonomi, informationsteknik, mediateknik och film& tv önskade att kurser inte skulle gå på varandra samt att de skulle vara mera mellanrum mellan tentorna, inte flera tentor per dag eller flera dagar i rad. Däremot önskade sig studenter på avdelningen hälsa och välfärd bättre planerade kurshelheter, så att kurserna skulle följa en logisk ordning och att praktikerna skulle

komma snabbt efter avklarade teorier. Dessutom kunde kurserna vara bättre planerade så att flera kurser inte behandlar samma saker. Studenter från avdelningen för energi och materialteknik önskade att läseordningarna och läroplanerna vore bättre planerade. Hälsa och välfärds studenter önskade att kursmaterialet skulle vara bättre tillgängligt t.ex. kursböcker och material på BLS samt att det skulle ordnas en introduktionstimme till perioden/kursen var det skulle gås igenom alla viktiga datum inför perioden. Studenterna från avdelningen hälsa och välfärd önskade också att läseordningarna skulle planeras tidigare och plötsliga förändringar skulle undvikas. Det orsakar stress om nya lektioner sätts in en vecka innan och studenterna haft något annat planerat för den dagen. En del av de studenter som arbetade med PBL (problembaserat lärande) önskade att de fått bättre handledning till metoden och upplevde att uppgifterna ibland var oklara. Studenter från energi och materialteknik önskade att föreläsarna till en kurs skulle väljas ut tidigare så att föreläsarna skulle vara mer insatta i skolans system och i kursen de håller. Samma studenter önskade också att kurser planerades bättre på förhand, så att tidtabellen skulle hålla och inte så att alla föreläsningar är i början av kursen i början och i slutet av perioden får studenterna utfyllnads uppgifter.

12.2 Kommunikation

Studenterna upplevde att kommunikationen lärarna emellan samt student och lärare emellan ibland var bristfällig. Den bristfälliga kommunikationen lärarna emellan kom fram genom att studenterna skrev att lärarna inte visste vad de andra lärarna gick igenom på sina föreläsningar. Ibland blev det upprepning på föreläsningarna. Annat som också hade med kommunikationen att göra var att studenterna önskade att lärarna kunde ha planeringsmöten inför en period för att planera in tentor och deadlines så att alla kurser inte skulle ha tentorna eller deadlines vid samma tidpunkt utan mera utspritt i perioden. Vissa studenter upplevde att det var svårt att få kontakt med lärarna att de sällan

var anträffbara då studenterna hade behövt hjälpt eller ställt frågor. Några studenter skrev att lärarna inte svarade på e-post.

En del studenter önskade sig mer feedback av lärarna angående t.ex. tenter och skriftliga arbeten. Ofta lämnas tenter och arbeten in och ingen feedback fås av dem. Studenterna skulle gärna veta vad de gjort bra och vad de kunde ha gjort bättre. Studenterna ville också ha klarare direktiv i vad uppgifterna borde innehålla, nu upplevde de att direktiven ibland var mycket bristfälliga. Det ökade studenternas stress då de fick oklara uppgifter och de inte riktigt visste vad det förväntades av uppgiften.

Studenterna från alla avdelningar önskade sig bättre kontakt med lärarna. Studenterna upplevde att det var svårt att få kontakt med läraren. Studenterna fick dåligt svar på mejl osv. Studenterna på avdelningarna hälsa och välfärd samt ekonomi, informationsteknik och media önskade sig mera feedback av lärarna, vad de gjort bra i tenter och arbeten samt vad de kunde förbättra på till nästa gång. Studenter från alla avdelningarna önskade att lärarna mera skulle beakta deras åsikter angående önskemål på deadlines och undervisningsmetoder. Studenter från ekonomi, informationsteknik och media samt hälsa och välfärd önskade sig få mera information om studieteknik och om olika stödmöjligheter som skolan erbjuder. En del av hälsa och välfärds studenter ansåg att främmande undervisningsspråk orsakade stress.

12.3 Hjälp med praktikplatser

En del av svaren handlade om hjälp med praktikplatser. Studenter från avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media önskade sig färdiga praktikplatser av skolan.

Lärarna kunde färdigt boka platser åt studenterna, eftersom det orsakade stress för studenterna att själva försöka få en plats. Främst var det mediateknik och informationsteknik studenterna som önskade det. Hälsa och välfärds studenter önskade sig mera hjälp med sökandet av praktikplats, hurdan praktikplats kan reserveras osv. En del av studenterna upplevde att de inte fick tillräckligt med stöd för att söka sin praktikplats.

12.4 Arbetsmängden i perioder

En stor del av studenterna upplevde att arbetsmängden i perioderna var för stor, det fanns alltför många arbeten och tenter per period. Många kurser innehöll både tent och eget arbete eller grupparbete. Färre grupparbeten önskades, likaså önskades mera inplanerad tid för grupparbeten. Studenterna upplevde också att de fick för lite tid för att göra skriftliga arbeten, de önskade sig också inplanerad arbetstid i läseordningen. En del studenter önskade mera schemabelagda lektioner istället för egna arbeten och projekt. En del studenter ansåg också att lektionerna var för korta för att hinna gå igenom allt som skulle gås igenom på den lektionen, de upplevde att tiden var för knapp och inläringen led av för lite tid. Studenter upplevde också att intensivkurser inte var önskvärda eftersom de inte hann lära sig ordentligt på den korta tiden som kursen varar.

Studenterna önskade i svaren också att om de i en kurs fanns stora krävande arbeten skulle det inte behöva avläggas en tent eftersom det tar mycket tid att skriva ett arbete. Om en kurs är mycket arbetsdryg med många skriftliga uppgifter eller en krävande uppgift och en tent borde enligt studenterna studiepoängen och arbetsmängden korrelera. Studenterna upplevde att arbetsmängden ibland var större än vad studiepoängen angav. En del av studenterna upplevde att tenter och arbeten var för svåra, de önskade sig lägre kravnivå. Studenterna upplevde också att direktiven för uppgifter var oklara och därmed

blev uppgifter otydliga, d.v.s. vad lärarna önskade sig och vad de krävde av studenterna i de olika skriftliga arbetena. En del av studenterna önskade sig också insatt tentläsningstid, så att det skulle planeras ”lektions tid” för tentläsning. Studenter önskade sig mindre skriftliga uppgifter under praktikerna.

Studenter från alla avdelningar ansåg att arbetsmängden ofta var stor under perioderna. Alla hade även önskat sig mera schemabelagda lektioner istället för skriftliga arbeten. Studenter från avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media samt hälsa och välfärd önskade sig mera inplanerad tid för grupparbeten och för individuella arbeten. Likaså önskade samma studenter mera lektionstid för kurser eller att kursinnehållet skulle minskas. Lektionstiderna räckte inte till så genomgången av kursinnehållet var hetsig, studenterna ansåg att de inte hann lära sig ordentligt. Studenter från avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media önskade sig lättare tenter, uppgifter, samt klarare direktiv på uppgifterna. Studenter från ekonomi, informationsteknik och media önskade att om en kurs innehöll en krävande uppgift skulle ingen tent behövas, medan studenter från hälsa och välfärd önskade mera tid för skriftliga uppgifter samt mindre grupparbeten. Samma studenter önskade också mera inplanerad tentläsningstid och mindre skriftliga uppgifter under praktiken. Studenter från avdelningen för energi och materialteknik önskade sig mera lektioner till kurser eftersom det ibland blev väldigt intensiv föreläsningstakt. Samma studenter önskade sig också mera föreläsningar och mindre skriftliga arbeten.

12.5 Förbättrings förslag

Detta kapitel kommer att utgöra en sammanfattning över studenternas önskemål från föregående kapitel. Det framkom tidigare att studenterna önskade sig att perioderna vore

bättre planerade. Lärarna som ansvarar för en period (ansvariga lärare för kurser) kunde tillsammans planera perioden före periodens början. Deadlines och tenter skulle då inte bli så tätt intill varandra. Likaså borde de ansvariga lärarna vara insatta i varandras kurser, så att upprepningar kunde undvikas. Det kunde även ordnas ett introduktionstillfälle vid periodens början där periodansvariga skulle presentera perioden och på samma gång ge ut alla viktiga datum så som tenter och deadlines. Förutom de tidigare nämnda förslagen skulle det räcka om lärarna på första lektionen av en period kort presenterade kursen och gav ut direktiven på de skriftliga uppgifterna. Det skulle ge en möjlighet för studenterna att själv planera sin tidtabell, då de redan i god tid fått uppgiften. Perioderna borde även planeras så att studenterna kunde läsa t.ex. breddstudiespråk utan att de kolliderade med grundstudierna. Om perioderna på förhand skulle planeras bättre tillsammans med ansvariga lärare skulle kanske arbetsmängden fördelas jämnare mellan alla perioder.

Studenterna önskade sig också bättre kommunikation med lärarna. Enligt studenterna svarade lärare ibland dåligt på mejl, det tog lång tid innan de svarade om de alls svarade. Detta borde förbättras eftersom det orsakar stress för studenterna om de inte får svar på frågor t.ex. angående någon uppgift eller rent av praktikplats. En del studenter önskade också att lärarna lyssnade mera på studenterna t.ex. angående undervisningsmetod, en del klasser lär sig bäst med föreläsningar och tent medan andra gärna arbetar i grupp. Studenterna önskade sig också mera feedback av lärarna om t.ex. skriftliga arbeten och tenter. Lärarna kunde ordna tent genomgångstillfällen och ge ut arbeten så att studenterna skulle få se kommentarer.

En del av studenterna önskade sig också att det skulle ordnas tillfällen var det skulle gås igenom studietekniker och olika stödfunktioner. Kanske studiehandledaren kunde besöka klasserna i början av skolstarten och informera om deras stödmöjligheter. Det verkar som om många studenter inte vet vad de kan få hjälp med hos studiehandledaren.

13 ANALYS AV RESULTATEN

I följande kapitel kommer skribenterna att analysera svaren i anslutning till tidigare litteratur, teoretisk referensram och till syfte och frågeställningar.

13.1 Resultatredovisning i anslutning till tidigare litteratur

I den tidigare litteraturen kommer det fram att det förekommer stress bland studenterna och att det är en sak skolorna oroar sig över. (Misra&McKean, Andrews &Wilding, Conner et al, Dyrbye et al., Freeburn& Sinclair) I skribenternas undersökning kommer de fram till samma sak, där endast 16 % led aldrig av stress. En stor del av studenterna lider av stress och största orsaken till detta är studierelaterade faktorer. I Conner et al. och Misra&McKean's forskning är det studierna som förorsakar stressen. Andra faktorer som kom upp i den tidigare litteraturen var ekonomiska problem. (Andrews &Wilding, Misra&McKean) I skribenternas undersökning var det studierna som förorsakade mest stress bland studenterna och därefter kom de ekonomiska svårigheterna och arbetandet vid sidan om studierna. I Dyrbye et al., Freeburn& Sinclair och i Andrews &Wilding's forskning fram kom även livshändelser såsom dödsfall, sjukdom, graviditet och barnvård som orsak till stress. Dessa kom inte upp i skribenternas undersökning, då skribenterna koncentrerat sig på andra faktorer.

Som studierelaterade orsaker kom det upp i tidigare litteratur saker som för mycket läxor, många olika skolarbeten som skall göras under en kort tid, onödiga uppgifter och

mycket tender (Conner et al.) Många av dessa kom även fram i skribenternas undersökning. Där orsakade tenterna och de skriftliga arbetena mest stress. I skribenternas undersökning i frågan om vad Arcada kunde göra kom det fram att studenterna önskar att de i förväg bättre skulle få reda på tentamensdatum och deadlines för uppgifter, så att de bättre kunde sätta ut tiden mellan uppgifterna. Även dålig kommunikation mellan lärare och studenter fram kom och att studenterna skulle vilja ha en ändring på detta.

Den dåliga kommunikationen kom fram även i den tidigare litteraturen och var en sak skolorna skulle förbättra så att missförstånd inte skulle förekomma. Denna satsning syns bra i de skolor som kom fram i den tidigare litteraturen. Man hade börjat hålla kurser där det bland annat framgår hur viktig kommunikationen lärare och studenter emellan är. (Conner et al, Freeburn& Sinclair, och Misra&McKean).

I skribenternas undersökning kom det fram att kvinnorna var mera stressade än männen. Detta kom även fram i den tidigare litteraturen i Misra och McKean's forskning. Det kom även fram att kvinnorna hade bättre koll över studierna genom bättre tidsplanering. Effektiv tidsplanering minskade på stressen, men endast bland kvinnorna, för män hjälpte det inte lika bra. För männen var fritidsaktiviteter en bättre stresshanteringsmetod. De flesta började alltid göra saker och ting i sista minuten och det förorsakade också en hel del stress. (Misra&McKean) Lika som i den tidigare litteraturen är i skribenternas undersökning kvinnor mer stressade än män. I undersökningen användes även tidsplanering som en metod att minska på stressen. De flesta använde sig dock inte av den metoden utan den kom upp som en metod som ibland användes. Detta var lika för både män och kvinnor. I skribenternas undersökning var det motion, att läsa, att lyssna på musik och att få prata med någon som hjälpte mest vid stress. Där män mera drog sig till metoder såsom att lyssna på musik, röka och använda alkohol medan kvinnorna hellre talade med någon om saken.

I den tidigare litteraturen kom det fram att stressen har en negativ inverkan på studierna, inläringen och hälsan då studenterna inte orkar på samma sätt. (Conner et al, Misra&McKean, Freeburn& Sinclair, Andrews &Wilding) I skribenternas undersökning kom samma sak upp. I undersökningen var det sömnsvärigheter, trötthet, värk i skuldror och nacke som var mest framkommande tecken på stress. Ungefär samma tecken var det frågan om i den tidigare litteraturen, många led av sömnsvärigheter, huvudvärk och hade skuldkänslor. (Conner et al., Misra&McKean, Freeburn& Sinclair.) I skribenternas undersökning kom det fram att de flesta inte lider av depression. Där emot var detta en sak som mycket framkom i den tidigare litteraturen. Där kom det fram att studenterna får betydligt sämre tent resultat då de har depression. (Andrews &Wilding)

13.2 Resultatredovisning i anslutning till teoretisk referensram

Neuman skriver om att stress uppkommer ur spänningshöjande reaktion som kan vara situationsbunden eller utvecklingsrelaterad (Beckman et.al.1994:262). En situationsbunden orsak till stress kan vara en tent eller en deadline. Det framkommer från resultaten i undersökningen att detta orsakar stress för studenterna. En utvecklingsrelaterad kris kan t.ex. vara att flytta bort från föräldrarna, vilket enligt resultaten i undersökningen sällan orsakar stress för studenterna. Parviainen skriver att redan studierna i sig är en stressfaktor för studenterna (Parviainen.2010:4-5). Detta styrkes i undersökningen eftersom många av studenterna anser att studierna/skolan orsakar stress för dem. Parviainen skriver också om att stressfaktorer för studenterna också är press på att lyckas, studiernas arbetsmängd, orealistiska krav osv. (Parviainen.2010:4-5). I undersökningen fram-

kommer det att press för att lyckas och orealistiska förväntningar orsakar ibland eller ofta stress för studenterna.

Parviainen skriver också att en liten mängd med stress är bra för studenter, då blir arbetet mer intressant och inspirerande (Parviainen,2010:2). Ur resultaten från undersökningen kan tydas att en stor del av studenterna känner sig lite eller måttligt stressade, vilket enligt Parviainen skulle vara bra. Parviainen skriver också att det är då situationen blir för svår och kraven på människan blir för höga som stress blir en negativ sak, då upplever människan tidsbrist och situationen blir ansträngd (Parviainen,2010:2). Detta framkommer också i resultaten från undersökningen; då tiden börjar bli knapp och uppgifterna samlas på känner sig studenterna stressade.

Neuman skriver också om preventations modellen som innefattar primärprevention, sekundärprevention och tertiärprevention (Beckman et.al.1994:263,266). Studenter känner igen faktorer som orsakar stress hos dem. Då de känner igen en faktor börjar de arbeta med förberedelsen inför stress situationen om studenterna t.ex. upplever en tent som stressande så börjar de förbereda sig för stress situationen då de får höra om tenten. Vid primärpreventionen har inga tecken på stress ännu uppkommit men stress faktorn känns igen. Sekundärprevention är då studenterna använder sig av stresshanteringsmetoder (Beckman et.al.1994:263,266). Det framkom i undersökningen att de vanligaste stresshanteringsmetoderna var att motionera, lyssna på musik och att prata med någon. Då studenterna upplever att stress börjar uppkomma använder de sig av metoderna för att minska på stressen och för att slappna av. Tertiärprevention är återhämtning efter en stress situation (Beckman et.al.1994:263,266). Stresshanteringsmetoder kan också ses som en tertiärprevention eftersom studenterna kopplar av med samma metoder som de hanterar stressen. Tertiärprevention kan också ses vara planering av tiden bättre eller utveckling av studietekniken, eftersom metoderna ändrar studentens sätt att studera och sträva till att effektivisera studerandet.

Neuman skriver att omgivningen ställer många krav på människan. Det finns tre kategorier av krav dessa är kraven inom människan, medmänskliga krav och krav från yttre faktorer. Det är kraven som orsakar stress hos människan (Beckman et.al.1994:265). Kraven inom människan är de krav som människan själv ställer på sig själv, t.ex. press på att lyckas. Medmänskliga krav kan vara t.ex. orealistiska krav som ställs av en lärare vilket gör att studenten blir stressad då hon har svårt att uppnå de krav läraren ställt. Krav från yttre faktorer kan t.ex. vara den ekonomiska situationen som orsakar stress för en del av studenterna. Ekonomiska situationen kan också kopplas samman med arbete vid sidan om studierna. Om ekonomiska situationen stressar kanske studenterna måste arbeta vid sidan om studierna vilket enligt undersökningen också var en stressfaktor för en del av studenterna.

Parviainen skriver att inte nog med att studierna ställer stora kvar på studenten så oroar sig många över sin ekonomi och blir tvungna att arbeta vid sidan om studierna vilket tär på studentens resurser. Hon fortsätter med att då studenterna arbetar vid sidan av studierna har de tid för självstudier först sent på kvällen eller natten vilket rubbar dygnsrytmen och orsakar en del fysiska tecken på utmattning. Parviainen skriver även att sömnsvårigheter är ett vanligt förekommande tecken.(Parviainen.2010:4-5). Detta stärks också i undersökningen skribenterna gjort. De flesta av studenterna upplever trötthet eller sömnsvårigheter ibland, det fanns också studenter som ofta eller alltid led av trötthet och sömnsvårigheter likaså fanns de studenter som aldrig eller sällan hade trötthet eller sömnsvårigheter.

13.3 Resultatredovisning i anslutning till syfte och frågeställningar

Från resultaten kan tydas att det förekommer stress bland yrkeshögskolestudenterna på Arcada under läsår två. En stor del av studenterna upplevde sig lite eller måttligt stressade. Resten av studenterna upplevde sig mycket eller väldigt mycket stressade. Det fanns även studenter som inte alls upplevde stress. Det kan konstateras att de förekommer stress bland studenterna, det är dock varierande hur stressade studenterna är.

Det går att dra slutsatserna att det förekommer skillnader mellan utbildningsprogrammen om hur stressade studenterna upplever sig. Företagsekonomi och plastteknik studenterna känner sig mest stressade medan minst stressade är mediateknik och informationsteknik studenterna. Det finns även skillnader i hur många timmar studenterna lägger tid ner på sina studier beroende på vilken linje de studerar. Akutvård lägger mest tid på studierna medan företagsekonomi studenterna lägger minst ner tid på sina studier. Det varierar också enligt linje vad som orsakar stress för studenterna. Fysioterapi och vård studenterna upplevde mest stress av studierna/ skolan. Fysioterapi studenterna upplevde att tenter var den studierelaterade orsaken som orsakade mest stress för dem. Däremot upplevde vård studenterna att de skriftliga arbetenas mängd var den faktor som orsakade mest stress. Inom studierelaterade orsaker till stress var det vård studenterna som upplevde mest stress.

Vad yrkeshögskolan kunde göra för att minska på eventuell stress hos studenterna diskuteras ganska långt i kapitel tolv. Men som en repetition kunde perioderna planeras bättre, så att arbetsfördelningen skulle vara jämn över alla perioder och så att alla tenter och deadlines inte skulle inträffa under samma vecka. Lärare kunde ge studenterna mera feedback av tenter och skriftliga arbeten. Lärarna kunde också vara mer lätt tillgängliga och bättre svara på e-post. Hjälp med praktikplatser önskades också.

14 DISKUSSION

I undersökningen vi gjorde finner vi en del likheter med tidigare litteratur samt sådant som kan kopplas ihop med den teoretiska referensramen. Vi fick också svar på våra frågeställningar och resultatet svarade mot syfte. Det framkommer i undersökningen att det förekommer stress hos yrkeshögskolestudenterna, dock mindre än vad vi hade väntat oss. Vi hade ett antagande om att studenterna på yrkeshögskolan är rätt stressade. Vi antog också att jobb vid sidan om studierna skulle ha förorsakat mer stress än vad de framkommer i resultaten.

Det framkommer tydligt och klart skillnader inom de olika linjerna angående stress och angående antal timmar studenterna lägger ner på studierna. Enligt Arcadas bestämmelser innehåller ett läsår 1600 timmar indelat i fyra perioder vilket betyder 400 timmar per period vilket gör 40 timmar i veckan (Arcada.2010.) Enligt vår undersökning lägger studenterna i medeltal 11-20 timmar i veckan på sina studier, vilket också visade sig vara medeltalet av schemabelagda studier i veckan. Endast 19,1 % av studenterna lägger 31-40 timmar och 11,7 % av studenterna lägger 41-50 timmar på studierna i veckan. Undervisnings- och kulturministeriet gjorde år 2010 en undersökning om högskolestudenternas utkomst och studier. I undersökningen framkommer att studenterna lägger 35 timmar (median) i veckan på sina studier (Saarenmaa et.al.2010:7). Detta är betydligt mer än vad studenterna i vår undersökning svarade att de använde. Från undervisnings- och kulturministeriets undersökning framkommer det att yrkeshögskolestudenterna lägger ner timmar på studierna enligt följande: 1 % 0 timmar, 15% 1-20 timmar, 52% 21-40 timmar och 33 % 44+ timmar (Saarenmaa et.al.2010:48). Som slutsats kan dras att om resultatet vi fick i vår undersökning stämmer och är riktigivande så ligger Arcadas studenter rätt mycket under medeltalet bland yrkeshögskolor i hur många timmar som läggs ner på studierna under en vecka. En stor del av studenterna som deltog i undersökningen kände sig någon gång stressade vilket är svårt att tänka sig med tanke på hur

några timmar de lade ner tid på sina studier. Eventuellt är stressen situationsbunden och upplevs t.ex. bara under en tent.

De vanligaste tecknen på stress hos studenterna var trötthet/ sömnsvårigheter, huvudvärk och värk i nacken och skuldror. I Parviainens undersökning om sjukskötarstudenters stress var de vanligaste tecken på stress huvudvärk, trötthet/sömnsvårigheter och värk i nacken och skuldror (Parviainen.2010:22). Lätt irritation var också ett av de vanligaste tecken, medan det var en av de tecken som uppkom "ibland" hos studenterna vi undersökte. I jämförelse är tecken på stress rätt så lika i vår undersökning jämfört med Parviainens. I Parviainens undersökning kommer det fram att studierna orsakar mest stress för studenterna vilket stöds av vår undersöknings resultat. Arbete vid sidan om studierna var den näst vanligaste orsaken till stress i Parviainens undersökning, medan det i vår undersökning var den tredje vanligaste orsaken till stress. I vår undersökning kom ekonomiska situationen som orsak till stress på andra plats medan Parviainen konstaterade att ekonomiska situationen inte verkade vara en stressfaktor för studenterna hon undersökte.

I vår undersökning var det tenter som orsakade mest stress för studenterna vi undersökte, medan det i Parviainens undersökning var de skriftliga arbetens mängd som var den största stressfaktorn för studenterna hon undersökte. Skriftliga arbeten var den näst vanligaste stressfaktor för studenterna vi undersökte. De vanligaste stresshanteringsmetoderna i vår undersökning var motion, att lyssna på musik och att prata med någon, i Parviainens undersökning var de vanligaste metoderna att prata med någon, att motionera och att lyssna på musik. De vanligaste studierelaterade orsakerna till stress är samma i vår undersökning som i Parviainens, likaså är de vanligaste stresshanteringsmetoderna samma i båda undersökningarna.

De framkommer såväl ur tidigare litteratur som även i undersökningens resultat att studenterna upplever dålig kommunikation med läraren som en stressfaktor. Om studenter-

na inte får svar på sina frågor av lärarna börjar studenterna diskutera sinsemellan angående t.ex. uppgiftens direktiv vilket kan leda till missförstånd.

Studenter och personal på Arcada kan ha nytta av resultaten i undersökningen. Studenterna kan ha nytta av resultaten genom att t.ex. kolla hur andra studenter hanterar sin stress, vilka metoder de använder sig av osv. Personalen kan ha nytta av resultaten genom att de får kunskap om hur studenterna upplever sina studier och vad de upplever stressande. De får också förbättringsförslag. Som vidare forskning kunde utföras hur studenter från ett annat land upplever studierna på Arcada. Studenter från ett annat land har andra stressfaktorer än bara skola, de kommer till ett nytt land med ny kultur osv. Ett annat förslag på vidare forskning kunde vara hur olika årskurser upplever stress på yrkeshögskolan, växer stressen ju längre fram i studierna studenterna kommer?

15 KRITISK GRANSKNING

I detta kapitel kommer vi att granska kritiskt vår studie. Vi kommer att reflektera över saker som eventuellt påverkade vårt resultat i studien. Vi kommer också att reflektera över saker vi lyckats bra med och saker vi lyckats mindre bra med. Faktorer som eventuellt kunde ha påverkat resultat är följande; tidpunkt före utdelning av frågeformulär, oklarheter med frågor och dåligt deltagande från en del klasser.

Med tidpunkt för utdelning av frågeformulär avses att frågeformulären delades ut till klasserna vid olika tidpunkter vilket kan ha påverkat resultatet genom förhands attityder hos studenterna. Förhandsattityderna kan ha varit att en student från en klass berättade för en annan student i annan klass om undersökningen och hurdana frågor frågeformulä-

ret innehöll. Då kunde studenten som senare svarade på förhand fundera ut sina svar och diskutera med sina klasskamrater. Förhandsattityder kunde också ta sig i uttryck genom att en del av studenterna från klassen hade svarat tidigare på frågeformulären medan andra svarade senare eftersom deltagandet varit så dåligt under första gången. Tidpunkten då det var planerat att dela ut frågeformuläret var vecka åtta, vilket visade sig vara en dålig vecka eftersom många studenter tagit sportlov. Frågeformuläret delades ut på nytt följande veckor, alltså vecka nio och tio. Resultatet kan också ha påverkats av att det var vårtermin då frågeformulär utdelades, en del klasser har en stressigare höst än vår och vice versa. En del av klasserna var på praktik eller var på väg på praktik då frågeformulären utdelades.

Som ett exempel på oklarheter med frågorna kan vara att en del av studenterna hade mera schemabelagda timmar än vad de satt timmar ner på sina studier. Detta kan betyda att studenterna tolkade frågan om schemabelagda studier som lektioner och timmar på studier som självstudier. Skribenterna hade menat frågorna som lektionstid och lektionstid tillsammans med självstudier. Svaret kan också tolkas som att studenterna inte deltar i alla sina schemabelagda studier. Frågan ”övrigt” blev inte helt lyckad eftersom skribenterna hade menat att studenterna skulle skriva in om det fanns någon övrig faktor som orsakade stress. Det visade sig dock att största delen av deltagarna lät bli att svara på frågan. Från undersökningen som undervisnings- och kulturministeriet gjorde år 2010 framkommer de att tiden som studenterna lägger ner på sina studier varierar mycket veckovis, en vecka kunde de endast lägga ner 5 timmar på studierna medan de följande vecka kunde lägga upp till 50 timmar på studierna (Saarenmaa et.al.2010:45-46).

Dåligt deltagande i en del klasser leder till att resultaten inte riktigt kan generaliseras. De fanns klasser där endast fyra till sex studenter deltog vilket leder till att en helhetsbild saknas. Eftersom samplet skulle vara 15 studenter är det omöjligt att generalisera klasser varifrån endast fyra till sex studenter deltagit. Procentuella fördelningar är

stundvis missvisande i våra figurer, eftersom om t.ex. fyra personer svarat så utgör endast två personer 50 %.

Skribenterna anser att resultaten i det stora hela är tillförlitliga. Det som påverkar tillförlitligheten är det tidigare nämnda dåliga deltagandet av vissa klasser. Vi anser att resultatet kan till en del generaliseras, eftersom vi antar att det förekommer stress bland andra studenter också.

Vi är nöjda med att så många deltog i vår undersökning, eftersom vi tänkte att deltagandet skulle vara sämre. Vi fick alla utdelade frågeformulär in ifyllda. Synd bara att vissa klasser deltog dåligt på lektionerna. Metodvalet anser vi att var lämpligt eftersom samplet blev rätt så stort. Om vi hade ha gjort en kvalitativ undersökning med t.ex. intervju kunde vi inte ha nått ett lika stort sampel. Samplet var egentligen rätt så litet när det var 15 stycken per svenskspråkig linje och endast andra årets studenter men om samplet hade varit större skulle det dock ha varit rätt arbetsdrygt att genomföra studien. Om samplet hade varit större är det möjligt att även bortfallen hade varit flere. I arbetet är språket stundvis bristfälligt

16 SLUTSATSER

Slutligen kan konstateras att studenterna önskar sig bättre kommunikation med lärarna, bättre planering och organisering av perioder, hjälp med praktikplatser och jämnare arbetsfördelning i perioder. Det kan också konstateras att studenterna upplever sig någon gång stressade på grund av sina studier. Hur ofta stressen upplevs är individuell men stressfaktorerna är ofta desamma. De vanligaste stressfaktorerna är studierna och arbete

vid sidan om studierna. Eftersom arbete vid sidan om studierna var en av de vanligaste orsakerna till stress är det inte heller underligt att studenterna stressar över sin ekonomiska situation. Av studierelaterade faktorerna var tenter och skriftliga arbetens mängd som orsakade mest stress för studenterna. Kvinnorna upplevde mera tecken på stress och upplevde oftare stress.

KÄLLOR

Andrews, Bernice & Wilding, John M. 2004, *The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students*, British Journal of Psychology, 95, s. 509-521

Arcada. 2010. *Bestämmelser om studier och examination*. [www]

<http://studieguide.arcada.fi/examensstadgan-2009/bestammelser-om-studier-och-examination>. Hämtad 10.5.2011

Beckman Sara J et al. 1994. Betty Neuman. I: Marriner-Tomey Ann. 1994. *Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä*. 3uppl. Vammalankirjapaino OY. Vammala. s 524

Carlsson, Bertil, 1997, *Grundläggande forskningsmetodik för mediciner och beteendevetenskap*, Stockholm: Liber AB, 2:a upplagan, s. 85, 88

Conner, Jerusha; Pope, Denise & Galloway, Mollie. 2009, *Success With- Students with high grade point averages often carry an unhealthy load of stress*. How can schools help? Educational Leadership, Vol 67, Issue 4, s. 54-58

Dyrbye, Liselotte; Thomas, Matthew; Huschka, Mashele; Lawson, Karen; Novotny, Paul; Sloan, Jeff & Shanafelt, Tait. 2006, *A Multicenter Study of Burnout, Depression and Quality of Life in Minority and Nonminority US Medical Students*, Mayo Clin Proc. 81(11) s. 1435-1442

Ejlertsson, Göran. 2005, *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*, Lund: Studentlitteratur, 2:a upplagan, s.

Eriksson, Katie, 1992, *Broar: Introduktion till vårdvetenskaplig metod*. Vasa: Åbo Akademi s. 182-183

Freeburn, M & Sinclair, M. 2009, *Mental health nursing students' experience of stress burdened by a heavy load*, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, nr. 16, s. 335-342

Hagström Sarah. 2009. *Tidsplanering*. Åbo Akademi. [www].

<http://www.abo.fi/student/tidsplanering> Hämtad 16.3.2011.

Hedenborg Johanna. 2007. *Verktyg för tidsplanering*. Åbo Akademi. [www].
<https://www.abo.fi/student/verktyg-tidsplanering> Hämtad 16.3.2011

Hedenborg Johanna. 2007. *Rutiner och kalender*. Åbo Akademi. [www].
<https://www.abo.fi/student/rutinerkalender> Hämtad 16.3.2011

Hjort Pernilla. 2010. *Stress*. Vårdguiden-Stockholms läns landsting [www].
<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Stress/> Hämtad 16.3.2011

Jacobsen Dag Ingvar. 2010. *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Lund. Studentlitteratur AB. 316s.

Jones Hilary. 1999. *Handbok i stresshantering*. Malmö. AIT Falun AB. 227s.

Lundberg Ulf & Wentz Görel. 2008. *Stressad hjärna, stressad kropp*. STC Avesta. s. 219.

Malmström Sten, Györki Iréne, A. Sjögren Peter. 2007. *Bonniers svenska ordbok*. 9 uppl. Stockholm. Albert Bonniers förlag AB. 712 s.

Misra, Ranjita & McKean, Michelle. 2000, *Collage Student's academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction*, American Journal of Health Studies, 16(1), s. 41-51

Nightingale Florence. 1989. *Anteckningar om sjukvård*. Malmö. Team Offset. 138s

Parviainen Reija. 2010. *Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia stressistä*. Examensarbete. HAMK hämeen ammattikorkeakoulu. s. 37

Patel, Runa & Davidson, Bo. 2003, *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Lund: studentlitteratur, s.

Perski Alexander. 2010. *Stress*. Stressmottagningen. Stockholm. [www]
<http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/> Hämtad 16.3.2011.

Rytikangas Iina.2009.*Tehokas ajankäyttö-vähemmän stressiä enemmän tuloksia*.Helsingfors.2 uppl. Gummerus kirjapaino oy.s.181

SaarenmaaK, SaariK, Virtanen V.2010.Studentundersökning 2010. Högskolestudenternas utkomst och studier. Undervisnings- och kulturministeriet. S.86

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=sv>

Solin Elisabeth.1991. *Avspänd&koncentrerad*. Falköping. Elisabeth Solin och Ekelunds FörlagAB.72s.

Wahlgren, Lars. 2008 /SPSS; steg för steg/, Lund: Studentlitteratur.

Währborg Peter. 2006. *Stress och den nya ohälsan*. Natur och kultur.4uppl. s.340.

BILAGOR

Bilaga 1. Frågeformulär

FRÅGEFORMULÄR

(välj de alternativ som passar bäst genom att sätta kryss för alternativet. Då svarsalternativ inte ges, skriv med egna ord)

1. **Kön** Man ☐ Kvinna ☐

2. **Utbildningsprogram** _____

3. **Ålder** _____

4. **Civilisationsstatus** _____

5. **Hur många timmar lägger du i genomsnitt ned på dina studier i veckan?**

0-10 ☐ 11-20 ☐ 21-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 50+ ☐

6. **Hur många av dessa timmar är schemabelagda?**

0-10 ☐ 11-20 ☐ 21-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 50+ ☐

7. **Känner du dig stressad för tillfället?**

Inte alls ☐ Lite ☐ Måttligt ☐ Mycket ☐ Världigt mycket ☐

A) **Känner du igen stresssymptom i dig själv?**

		Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
8	Svettningar					
9	Trötthet/sömnsvårigheter					
10	Värk i nacken och skuldror					
11	Svindel					
12	Hjärtklappningar					
13	Ångest					
14	Huvudvärk					
15	Depression					
16	Koncentrationsvärigheter					
17	Lätt irriterad					
18	Gråtfärdig					
19	Övrigt					

B) Vad gör dig stressad?

		Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
20	Skolan/ studierna					
21	Jobb vid sidan om studierna					
22	Ekonomiska situationen					
23	Parförhållandet					
24	Hobbyn					
25	Familj					
26	Hälsa					
27	Flytt till annan ort					
28	Övrigt					

C) Hur ofta orsakar följande studierelaterade alternativ stress hos dig?

		Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
29	Tenter					
30	Skriftliga arbetens mängd					
31	Intensiv studietakt					
32	Orealistiska förväntningar på prestationer av sig själv					
33	Press för att lyckas					
34	Studiernas svårighetsnivå					
35	Ovisshet i sitt eget kunnande					
36	Praktikerna					
37	Övrigt					

D) Hur ofta använder du dig av följande metoder för att minska på stress?

		Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
38	Gå på bio					
39	Lyssna på musik					
40	Läsa					
41	Motionera					
42	Rökning					
43	Alkohol användning					
44	Läkemedels användning					
45	Prata med någon					
45a	Familjen					
45b	Partnern					
45c	Vänner					
45d	Läkaren					
45e	Lärarna					
45f	Skolhälsovårdaren					
46	Göra upp en tidtabell					
47	Utveckla sin studieteknik					
48	Besöka studiehandledaren					
49	Planera tiden bättre					
50	Övrigt					

[illegible]

(Källa: Parviainen Reija.2010. Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemuksia stressistä.HAMK-Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu)

Bilaga 2. Brev om informerat samtycke

Helsingfors 23.02.2011

Informationsbrev till studenter

Vi är två stycken vårdstuderande, som håller på med vårt examensarbete om stresshantering hos yrkeshögskolestuderande. Nu vill vi undersöka om det förekommer stress hos yrkeshögskolestuderande, ifall de finns skillnader mellan olika linjer på Arcada samt vad kunde högskolan göra för att minska på studiestressen.

Det är frivilligt att delta i undersökningen, men vi är mycket tacksamma om ni medverkar i undersökningen med era svar. Materialet från undersökningen kommer att användas till vårt examensarbete. Materialet behandlas sekretessbelagt och endast vi och våra handledare kommer att ha tillgång till råmaterialet. Svaren är konfidentiella, så alla medverkare hålls anonyma. Efter att svaren bearbetats kommer vi att förstöra materialet.

Vårt urval till undersökningen kommer att vara 15 st andra årets studenter från alla svenskspråkiga linjer inom Arcada. Vi valde vårt urval för att ta reda på om det finns skillnader i arbetsmängden inom de olika linjerna. Andra årets studenter känner redan till skolans system och har kommit i gång med sina studier. Vi väljer vårt urval slumpmässigt från alla linjer.

Tack för att du medverkat

Med vänliga hälsningar

Hanna Malmström

Sabina Westermarck

Jag _____ är medveten om undersökningens syfte och ger mitt tillstånd till deltagande med min underskrift